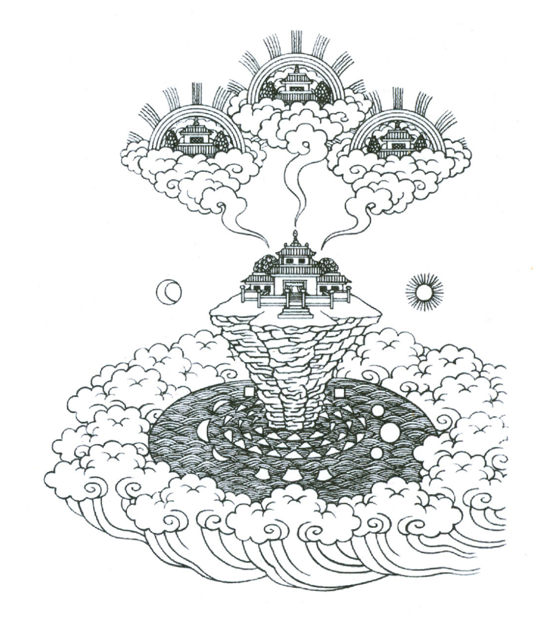


目　录







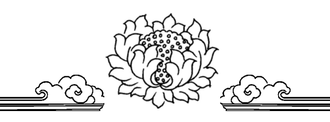












闻思修行 切勿偏堕

——索达吉堪布致菩提学会的信

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

经过两年多的紧张忙碌,《入行论释·善说海》第一期的学习即将告一段落。虽然这与开学之初我们预计的一年左右的学时相差了两倍多的时间，也许影响了个别道友最初的日程安排，但我相信，对大多数菩提学会的成员来说，这凝聚了无数辛劳与汗水的700多天的日子既没有白费，也不算多余。

佛法的清凉甘露，多多少少能为终日奔走于财色名食的世间男女洗涤掉一些尘世的倦怠与喧嚣；每周固定不变的共修研讨，也在不知不觉间悄然改变了很多道友的生活方式——从每个周末与世间玩友结伴相约的毫无意义的旅游、玩耍、吃喝……变成与同行道友共襄解脱利生大义之闻思修行、持戒放生……；最重要的是，很多人通过菩提学会这一桥梁，系统地了解到佛法的真正含义，并正式踏入了大乘之道，加入了大乘佛子的行列，使自己的后半生不至于虚度荒废。由此可以断定：过去的两年是有价值、有意义的。

为了让每个学员能做到心中有数，并提前做好时间与心理的准备，下面我们将菩提学会今后的部分教学安排公布如下：

一、教学计划

公历2009年1月中旬，我们将组织《入行论释·善说海》与《正法醍醐》的期终考试，届时,《入行论释·善说海》第一期的学习基本结束。不过，连世人都知道学海无涯的道理，对于修行人来讲，菩提妙果更不是一朝一夕所能实现的，需要百千万劫的精进与付出，所以，菩提学会的修学也不会因此而停滞。

在《入行论释·善说海》学习结束之后，接下来的三个月，我们将为大家安排学习龙树菩萨撰著的《亲友书》。和《入行论》的《智慧品》相比,《亲友书》的难度相对而言要低一些。古人历来提倡张弛有度的学习方式，这样轻松轻松，既可以让大家调整一下思维，也可以温习一下以前的课程，并为下一步的闻思修奠定较为坚实的基础。有加行基础的道友，甚至可

以提前修持一部分加行，以免到时出现落后掉队的危险。

听我这样讲，大家也不要因此而轻视了《亲友书》，这篇论著虽然篇幅不长，字面含义也比较简单，但在短短的一百多个颂词当中，却融合了大乘菩萨之六度万行，如果真的能学好、学懂，并融入相续，落实于行动，对将来的实修会起到不可估量的作用。所以，我要求菩提学会的学员（老年学员可以自由选择）都能背诵该论，我想，这应该不算很高的要求吧！

2009年5月1日，菩提学会将进入第二阶段的学习。为了让每一个学员都能找到与自己相应的法门，不至于让自己的闻思修半途而废，我们将在菩提学会各分会组建加行组、净土组与闻思组。各组学修内容及安排大致为：

1、加行组

以《大圆满前行引导文》（亦名《普贤上师言教》）为主要修学内容。每周安排1—2堂课，并适当穿插共修加行的活动，历时大约两年多（具体详情见之后的教学安排）。

加行组创建的目的，就是力争在加行学习的两年多时间内（部分情况特殊者可适当延长时

间），让大多数学员保质保量地完成一次加行的修习。

我深知，对绝大多数世间人来说，这个安排绝不是一件轻而易举的事情，后续的艰辛与困苦，是往常的学习所远远不能比拟的。特别是十万个顶礼的修法，对大多数工作繁忙、亲眷众多的道友来说，算得上是一项巨大的工程，实在不可能在短时期内完成，所以更是要贯穿于整个加行修持的始终（每天至少要完成150个顶礼），这就要求每个学员都要有持之以恒的决心与毅力。但我坚信，如果大家能意识到加行修习的重要性，生起修习加行的意乐，并有弘法部与小组同行道友的督促与鼓励，集体互勉互帮的共修远远胜过了一个人势单力薄的修习。既然很多身居闹市的道友都能独自在家中完成加行的修习，依靠集体的力量，我们又有什么不可战胜的呢？

在《大圆满前行引导文》学完后，对完成修行数量的学员，我们将以菩提学会与我个人的名义颁发《加行证》。但这并不意味着加行修持的结束，对每个修行人来说，加行的修持应该是贯穿于一生的修法。

将来如果因缘成熟，我们将针对圆满参加《大圆满前行引导文》的学习、按质按量完成

加行任务、发誓严守密乘戒、获得相应灌顶、并对密乘具有极大信心的学员，依照次第、陆陆续续地传讲法王如意宝亲传的、具有不共近传加持的《文殊大圆满》，自莲花生大士传承至今的《六中阴修法》，无垢光尊者所著的《大圆满三大休息》、《三自解脱》、《七宝藏》的部分论典等宁玛派特有的窍诀性修法。

2、净土组

以《极乐愿文》（亦名《藏传净土法》）为主要修学内容。每周安排1—2堂课，并适当穿插共修净土的活动，历时大约两年多（具体详情见之后的教学安排）。

净土组创建的目的，就是力争让各个修持净土法门的组员了解并行持极乐四因：一、发菩提心；二、时时刻刻观想阿弥陀佛和极乐世界，对往生极乐净土生起不退转的强烈意愿；三、断恶行善、广积资粮；四、回向善根。在此基础上，尽力持咒与祈祷，争取让绝大多数的学员于临终之际，能顺利往生极乐世界。

在《极乐愿文》听闻完毕后，指导实修的净土法门修持引导并不会结束。在闻法方面，我们将陆续安排《百业经》、《贤愚经》、《净土五经》、《格言宝藏论》、《开启修心门扉》、《君

规教言论》、《水木格言》等浅显易懂的，以阐述因果正见、往生极乐，修持出离心、菩提心为主，并适当介绍空性的经论。

加行组和净土组的特色是，学修兼顾，以修为主。其成员除了完成每周规定的学习内容与复习思考题以外，更重要的是，实修相应所学内容，并于次周上报小组长，最终由各分会大组长汇总上报弘法部。每个人的修行数量、修学状况、出勤情况与笔试成绩，将作为弘法部评定优秀学员并给予奖励的重要标准。因为其中很重要的一项指标——修行数量，是依据个人上报数字来确定的，所以希望大家在报数量的时候，要老老实实，不要虚报浮夸，更不要一味追求数量而降低质量。虽然我们可以欺骗道友、欺骗小组长、欺骗弘法部，却不能欺骗十方三世诸佛，不能欺骗自己的心，不能欺骗不虚之因果，更不能无视因果法则的制裁。

如果加行、净土并学，则每周安排3堂课，并适当穿插共修加行或净土的活动，历时大约两年多。此类学员可以其中的一种修法为主，适当选修另一种修法。净土组的学员，还可以只选修加行中的一部分修法。上报时，可以仅仅统计主修功课的数量。我个人认为，虽然这种选择会花费较多的精力，但却是最值得推荐



的修学方式。法王如意宝在世时也一再强调：净密双修的修行方式，才是最保险、最稳妥的。

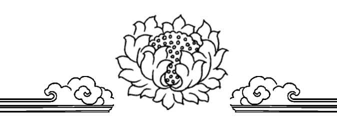
如果因个人情况，实在无法完成各项复习、共修及在家修学的要求，但又有一定的闻思意愿，则可以报名参加旁听或自学。旁听生被分配到代管小组后，需严格遵守闻法的有关规定，不得干扰其他道友的学习；自学者也需尽力跟上进度，以免欠账太多。旁听生和自学者的教材与音像资料，可通过菩提学会或网络等渠道获取，并将收取一定的成本费。

3、闻思组

可分为 A 组与 B 组。

A 组：以《现观庄严论》和《中论》作为第一步学习的主要课程，另外穿插《心经》、《般若摄颂》等短小精悍的小型经论。第一期学习历时两年多左右（具体详情见之后的教学安排）。

之后循序渐进地安排《量理宝藏论》、《俱舍论》、《三戒论》中适合在家人学习的部分内容、《定解宝灯论》、《中观庄严论》、《窍诀宝藏论》、《宝性论》等论著的学习，旨在令诸位道友全面通盘地了解、熟知佛陀三转法轮的主要精髓，并将其作为日常修行与行为之指南。



各地组成学习小组，由菩提学会免费发放音像资料、教材及辅导资料，选派闻思水平较高的法师担任辅导工作。

B 组：《入行论释 · 善说海》第二期，也即从头开始学习以《入行论释 · 善说海》、《正法醍醐》为主的课程，学习方式基本沿用过去的模式。

闻思组的作业、成绩与优秀学员的评定方式，与加行组与净土组有一定区别。闻思组主要是以笔试成绩、出勤情况与学习态度来作出评判。

我想，除了闻思兴趣极大、时间也十分充裕的部分道友之外，作为加行、净土兼修的道友，想参加闻思组的学习，恐怕有一定的难度，毕竟世间人不比出家人——事务繁杂、时间有限。但对一些智慧较高、方法对路、信心稳固的道友来说，如果能抓紧时间、勤学苦修，把别人吃喝玩乐的时间尽量用到学习和修行上，参加闻思组的学习，或选学其中自己最有信心的一两门功课，应该是不在话下的。

以上三个组的报名，将从即日起截至 2009 年 4 月 20 日止。原则上要求各级负责人能兼修加行和净土，特殊情况例外。为了便于弘法部

统一安排，希望大家能提早报名。我们将根据各地的报名情况，决定是否对小组成员及各级负责人进行调整和重新委任。加行组和净土组将采用合并管理的模式，仍沿用过去的格局，不会作太大的调整。闻思组则由弘法部根据报名人数及组员素质，决定是否另行安排负责人。

三个组的学习，都会在一个学习阶段结束后，组织集中统一的笔试。闻思组的笔试难度会略大一些，并会出现一些自我发挥的主观题，目的在于调动大家的闻思积极性与主动性，增强思考、答辩与逻辑推理的能力，举一反三、融会贯通，为将来的实修实证和弘法利生打下稳固的基础。

在三个组的学习告一段落之后，对坚持圆满学习《入行论释·善说海》与第二阶段的学修内容，积极参加考试，或在坚持学习的基础上完成规定修行数量的道友，我们将以菩提学会与我个人的名义颁发《菩提学会第一期佛学函授结业证》。

二、必要和意义

在创办菩提学会之初，我也曾经思考过，菩提学会的目的，不是将大家培养成满腹经纶的大法师，口若悬河的辩论家，学富五车的理

论家，吹毛求疵的评论员，而是要让大家成为真修实证的修行人。人生难得、寿命无常，人生几十年如白驹过隙，转瞬即逝，属于我们的时间究竟有多少？等待我们的前途将会如何？这是谁也说不清的。

虽然在过去的几年里，我和学院的汉族道友一起共同完成了五部大论的教学，学院的很多常住道友也取得了可喜的成绩。但我个人觉得，如果不注重实修，而单单强调闻思，那些听起来响当当的长篇论著不一定适合大多数在家人的根基。倘若福报不够、智慧有限，高深精妙的理论一时无法消化，哪怕嘴上说得再动听，也无异于说食数宝。若没有将之融入自己的内心，没有通过修行品尝到佛法的真实滋味，则除了在阿赖耶中种下一些善根之外，没有太大的实际意义。

《华严经》云："比如聋乐师，能令他众乐，然自听不见，不修法亦然。河中大海上，具船之舟子，能度载他众，然自葬其中，不修法亦然。比如糖甜味，说不能感受，咀嚼可品味。如是空性味，说不能感受，以修可品味。"藏族也有一句谚语："佛法仅仅知道不够，必须修行；食物仅仅拥有不行，必须食用。"佛法的伟大不是停留在语言文字上，必须通过亲修实证，才

闻思修行 切勿偏堕



可品出其真正的涵义。既然掌握了通往解脱宝库的钥匙，就要想方设法打开这一宝库的大门。在此方面，往昔的修行人也有过不少前车之鉴——一些学佛者虽然参阅了许多经论及祖师语录，可谓皓首穷经，博闻强记，却自恃表面上的广闻博学而自视甚高，最终成为法油子，解脱的梦想也不得不在狂妄自大的漩涡中幻灭。对于这类人，本可用来令自他解脱的佛法只起到了满足虚荣心的功效而已，对消除烦恼无有丝毫助益。回顾往昔也可发现，在佛教古往今来的历史上，有很多精通三藏、能言善辩的高僧大德最终堕入地狱的公案。

在《入行论释·善说海》的学习与辅导过程中，我们发现，稍微深奥一点的内容，尤其是涉及空性的《智慧品》，很多人不是听不进、听不懂，就是障碍累累，违缘重重，最后甚至因不想听、不愿听而退出了菩提学会的行列，这都是福报浅薄的表现。无数的事例足以证明，如果没有积累足够的资粮，如果没有前世的善缘，初入佛门者很难真正与法相应，不要说般若空性、光明真如等等，即使是阐述世俗谛方面的简单经论，都十分难以契入。究竟是以闻思为主？还是学修并重、学以致用？这是需要深思的大问题。

总而言之，作为菩提学会的成员，我们应放下万缘，从基础开始，夜以继日精进修学，日日夜夜共沾法喜，真正生起对法的坚定信念。

记得初到学院时，我也曾跟道友们一起共修过一次加行，从数量上说算是完成了，但我清楚，自己那时刚入佛门，出离心与菩提心的概念都比较淡漠，更不要说如理如实地观想与回向等等了。自己当初所修的加行，只是一个简单的数量累积而已，离每一修法的完成标准还有着天地之遥，更遑论现证实相等境界了。这些年来，我将太多的时间倾注在学院的管理、建设与慈善事业等方面，一直无暇顾及个人的修行。长久以来，我一直有重修加行的打算，但因为繁忙、懒惰、业障等因素，故一直未能开始。随着年龄的增长、疾病的加重，我越来越意识到无常的恐怖，我时常反问自己：“如果哪一天死亡降临，我有面对死神的把握吗？”答案是否定的！

我下定决心，利用这次相互监督的机会，我也将和大家一起共同修持加行。我知道，命运之神不会那么青睐于我，既然赐给我那么好的上师、那么好的佛法、那么好的道友，就不会让我那么幸运地得到健康的身体与绵长的寿命。与大家一起共修加行，这也许是此生的最

后一次，将来是否能再有机会与大家共修，这是谁也难以预料的。在共修的过程中，肯定会有一些同修道友离开人世，而且谁也不敢保证自己不在其中，但我相信，哪怕仅仅修完其中的一个修法，或者甚至连一个修法都没有完成，但只要是在忆念三宝、刻苦修行的状态中死去，我们不用担心将来的去处，这就是实修独有的优越性。

从华智仁波切、纽西龙多尊者、阿琼堪布，再到意科喇嘛与法王如意宝，历代的传承上师都十分重视加行的修持。在此方面，色达霍西的意科喇嘛（亦名秋央让卓上师）更是堪称当今时代修行引导师的典范。

当年每一个依止意科喇嘛的弟子都有着深刻的印象：在初来乍到的两三年甚至四五年当中，自己几乎听不到意科喇嘛直接的教言，都是由一些学长引导，日复一日地修习以出离心和菩提心为主的加行。即使当面聆听意科喇嘛的教言，上师也是反反复复地要求弟子们一定要修好加行。这样的严格训练，为所有的弟子夯实了坚固的基础。

在十年浩劫的白色恐怖时期，很多藏地停留于表面闻思的人，都纷纷退失信心，转而反戈一击——攻击三宝、批斗上师、出卖道友，

但意科喇嘛的弟子们却几乎没有一个改变初衷。无论以什么样的形象出现，他们的心里都始终没有离开过上师三宝；无论身处什么样的恶劣环境，他们都在不为人知的情况下坚持修行。很多年过去了，当年的弟子们纷纷示现了不同的成就相。人们在谈论这些神奇示现之余，都不得不佩服意科喇嘛指导有方，也不得不称赞修持加行的重大意义。

我们每个人都会面对死亡，但除了心底获得自在的大修行人会将死亡作为解脱的突破口之外，每一个人都害怕死亡。作为凡夫，如果不肯下功夫，终日被世间的种种幻象所魅惑，在不借助外缘的情况下，仅凭自己之力，则谁也休想利用短暂一生了脱生死，超越茫茫无际之轮回大海。但是，如果在临死之时能依靠平时修持加行的基础忆念上师，那一定是最好的死亡方式。正如《妙臂请问经》所云："何人死亡时，刹那忆念师，为最胜往生，此人定成佛。"也就是说，不管自己的罪业有多深重，临死时若能忆念根本上师，即可往生清净刹土并获得佛果。而这一切希望，都涵盖在殊胜无比之加行修法当中。

我们可以试想一下：如果能有成千上万的道友通过集体共修加行等一系列修法的修持，



获得了至高无上的大乐境界，胸有成竹地等待着死亡的契机，那是多么美妙的景象啊！

三、消除疑虑 轻装上阵

也许有人会问：“我早就完成了五加行的修行，现在应该进入大圆满正行的修持了，我还用得着修加行吗？”

如果尚未证得万法实相之精华义，谁都没有资格说自己已经修完了加行。要知道，加行的完成，不是一个简单的数量上的累积，而是发自心灵的一次蜕变。藏地的很多修行人都修过几次甚至十几次的加行。很多修行人也是在加行修持的过程中，彻证真如本性，获至持明果位的。加行虽然名为“加行”，其实每一个修法都潜藏着“正行”的经络，在所有九乘次第的法门中，可以说没有比上师瑜伽更殊胜的甚深圣道了，上师瑜伽就是一切正行道之究竟要诀。无数传承上师的示现也证明了，以祈祷上师三宝为核心的加行，是取得成就的最佳捷径。如果能善加修持，就能获得稳固、扎实的成果，这比很多没有修持加行，或加行基础尚不牢靠便草率进入正行修持的人，偶尔感觉到的那些飘忽不定的境界要牢靠得多。

闻思修行 切勿偏堕

也许有人会问：“我虽然是学藏传佛教的，却不是宁玛派的弟子，跟随宁玛派修学加行，是不是有背叛宗派的嫌疑？”

其实，藏传佛教的各大教派，都十分注重加行的修持，其具体修法也大同小异。比如，《普贤上师言教》中三十七堆曼茶罗的修法，就吸收了萨迦派的传承与特色；而古萨里的修法，更是借鉴了希结派的经验，宁玛派的传承上师们既不以此为耻，也不认为这是对宁玛派的背叛。可以说，只要认认真真地按照某一个教派的修法修完了加行，也就基本可以视同为修完了所有传承的加行，只是各个教派有一些特有的不共修法需要补充而已。

也许有人会问：“我是修学禅宗（或华严宗、天台宗等其他门派）的，在我们的宗派中，既没有修习加行的规矩，更不会持咒祈祷阿弥陀佛，我有必要参加加行组和净土组的学习吗？”

在物欲横流的当今时代，世人的心思，都花在今生的功名利禄、荣华富贵方面了。即使是懂得一些因果轮回道理的人，不是贪图今生的世间妙欲，就是追求来世的人天福报，很难有追求解脱的念头。放眼望去，寺院庙堂，人影憧憧，灯烟袅袅，但其中又有几许是为解脱

而为的呢？《大圆满前行引导文》中的外四加行——人生难得、寿命无常、轮回痛苦和因果不虚四个修法，都是修持出离心不可或缺的绝妙之策。对心境浮躁的现代人来说，这无疑是一剂消除羁绊、牵挂暑热的清凉丹方。

内加行当中的皈依和发菩提心自不必说，理所当然是所有大乘宗派的入门标志，是一切大乘修法安身立命的基础。这一点，是《入行论》与各种大乘经典自始至终都尤为强调的修行关要。

再者，如《地藏经》云：“南阎浮提众生，起心动念，无不是罪，无不是业。”《普贤行愿品》云：“从无始来，所造罪业，无量无边，若其罪业，有体相者，尽虚空间，不能容受。是故从于今日，乃至尽未来际，须恒求忏悔。”无论任何佛教宗派，都不能否认忏悔的重要性，汉地各宗祖师大德们也编辑了各种忏悔仪轨，如：三昧水忏、大悲忏、法华忏、药师忏、净土忏、梁皇忏、千佛忏、万佛忏等等。金刚萨埵乃一切坛城之主尊，金刚萨埵修法又是极为殊胜有效的忏悔法门。利用金刚萨埵法门，可在短时期内忏净三乘之所有罪障，实为不可多得的忏罪良方。

无论任何人，要证得万法实相，必须圆满福慧二资，如经云：“乃至殊胜二资未圆满，尔时不能证悟胜空性。”佛陀以善巧方便大悲宣说了种种不可思议的积累资粮之方，其中最为殊胜的，即是供修曼茶罗。如续部中云：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”一旦掌握了曼茶罗修法，想积累资粮，实在是别无所求了。

在所有的供施中，供施身体比供施其他物品更殊胜，功德更大。如颂云：“供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍。”加行中的古萨里修法，是通过观修供施身体来断除我执顽根的尚方宝剑，是消灭我执痼疾的灵丹妙药。帕当巴尊者、玛吉拉准空行母等前辈大德的实践告诉我们，为了断除对身体的爱执而观修古萨里，完全可以在短期内彻底断除我执，获得解脱。

佛法本来就分为教法与证法。在证法当中，包含了很多语言文字所不能传递的内容，密宗常说的来自于上师的加持也属此列。无论佛教哪一个宗派的证悟，都离不开加持，只是各自所起的名称不同——有些宗派称为“以心传心”，有些宗派称为“感应”……名称不同，但内容一致，都是以释迦牟尼佛为源头，世世代

代一脉相承、留传至今的一部分证法。既然如此，又何必排斥可以迅速与法界智慧相应融合之上师瑜伽修法呢？

《大圆满前行引导文》中最后的往生法，与祈祷阿弥陀佛的净土修法有着异曲同工之效，但因前者的效果更明显、速度更快捷，故而不失为一种保险、快速的净土法门。

至于净土修法，更是简便易懂、老少皆宜的修学法门，无论对何宗何派而言，都不失为修行的一种有益补充。

大家可以想一想，为什么佛门弟子无数，而真正彻证光明本性的却只是少数呢？很大的原因，就是业障深重、资粮欠缺与信心不足，这在很大程度上，又与忽视实修、精进不够或修法不对路密切相关。加行组与净土组的建立，恰好能够弥补这些缺憾——通过闻思和引导，可以解决忽视实修与修法不对路的问题；而集体督促的方式，又可以避免个人单独修持容易半途而废与精进不够的问题。

佛陀针对不同根基的众生，采用了不同的接应方法，宣说了八万四千法门。米拉日巴尊者当年也是在试过几种修法之后，才找到了与自己相契的法门，谁又敢确定除了自己目前的修法之外，没有更适合自己的法门了？世间人

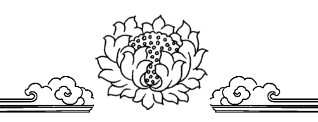
都主张“古为今用、洋为中用”，我们为何不能集众家之所长，去尝试一下佛陀传下的其他精妙法门呢？

也许有人会问：“我是修习汉传净土法门的，学习了藏传净土法门，是否表示自己转修密宗了？”

传讲藏传净土法门，并不是要让大家转修密宗。很多学过《极乐愿文》的汉地道友都清楚，在雪域藏地十分普及的极乐四因，是目前汉地大多数净土修行人较为薄弱的一环，其中的一部分人，还存在着见修脱离的弱点。在净土法门的修持过程中，如果能具备极乐四因，尽力规范自己的心行，将因果取舍与日常生活的一言一行、一举一动紧密联系起来，则可以起到事半功倍之效。所以，在参加净土组之后，也无需按照密宗的方式修行，只是要在见解上有所提高而已。

也许有人会问：“我已经报名参加了很多咒语的念诵，参加加行组与净土组恐怕没有时间，我还是继续念咒比较好吧？”

我想说的是，加行的修持，是有着正规仪轨与观想的一整套修法，这与零乱的散念还是



有一定区别的。任何缺乏发心、观想与引导的念诵，都远远不如次第分明、仪轨齐全、观想到位的修持，所以，参加加行组与净土组并非画蛇添足。

也许有人会问：“我只喜欢看书听课，不喜欢实际的修持，可否仅仅参加闻思呢？”

除了一些个人修持十分到位，所修法门也十分相应，不需要再修持其他法门的道友；或者仅仅是以研讨、探究为目的，并不热衷于修持的研究者；或宗派观念比较浓厚，无法将各教各派的窍诀圆融贯通、善加利用的道友之外，我们一般不鼓励诸位单独选择闻思，而不进行实修。无论如何，修行人还是应以修行为主业，“黄泉路上无老少”，谁都不知道自己何时会离开人世。在没有获得把握之前，所有仅闻不修的做法，都是弃本趋末的愚蠢之举，最终谁也不可能仅仅用精通三藏、辩服群雄来为解脱“埋单”。只有真修实证，才是换取解脱的最佳良策。

印度诗人泰戈尔有一句名言：“我热爱生命，我也同样热爱死亡！”但作为一介凡夫，如果连死亡的真相尚未看透，谁也不能贸然扬言自己热爱死亡。只有真正获得了身心自在的修



闻思修行 切勿偏堕

行人，才有资格说出这样的豪言壮语！让我们共同努力，力争用最美丽的色彩去书写今后的人生，并最终为自己的暇满人生画上完美的句号吧！

二OO八年八月二十日
索达吉书于喇荣

凡想报名者，请联系弘法部。



《亲友书》讲记

龙树菩萨　　造颂
索达吉堪布　译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

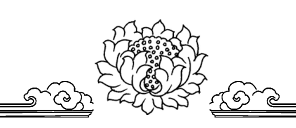
为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一节课

今天开始学习“第二大佛陀”龙猛菩萨[1]撰著的《亲友书》。

这部论典，1999 年我在学院传过一次；后来又于 2005 年，翻译了麦彭仁波切的《亲友书释·白莲鬘》；学院的各班法师也给大家传讲过。对于这个法，大多数道友都非常熟悉，也明白它的殊胜性，因此，这次应当以欢喜心来听受。

1 龙猛菩萨，又名龙树菩萨。



短暂的人生中，遇到摩尼宝般的佛法相当难得，我们应该有一种欢喜心、清净心、恭敬心，若能如此，佛法的加持不可思议，得到的利益会无法估量。所以在学习之前，每个人要立下坚定誓言，依靠这样的殊胜妙语，通达如来教法的真正含义，并根除贪嗔痴为主的一切烦恼。

这次学习《亲友书》，我准备从颂词上作字面解释，在这个过程中，希望大家不要断传承，不要听了一半就半途而废，否则，生生世世会在相续中种下不好的种子。以前上师如意宝经常强调，就算你有特殊情况，回来后也应该到上师那里补传承，或者我也特殊开许，通过光碟把传承接上。刚开始学一部法，务必要发愿善始善终。我也在诸佛菩萨前立誓，若没有现前一些无常，一定要把这部法传讲圆满。我们刚讲完的《入菩萨行论》，大概有两百多堂课，这个都能圆满的话，相信在三宝加持和大家发愿的因缘聚合下，这次也一定能圆满成功！

下面开始正式宣讲：

解释题目：《亲友书》

“亲友”，是指释迦教法弘扬者龙猛菩萨的亲密挚友——乐行国王。当时他们没有见面，

龙猛菩萨以书信的方式为其宣说解脱道，这些窍诀集成一部论典，就取名为“亲友书”。

印度佛教史记载：为了利益更多所化众生，龙猛菩萨曾前往北俱卢洲，路上遇到一个孩童，尊者凭手纹而授记他将来会成为大国王。当北俱卢洲调化众生的事业圆满，尊者重返故土时，这名孩童已当上了国王，即是乐行国王。乐行国王迎请尊者到皇宫中受供，尊者在那里住了三年，尽心尽力地广弘佛法，饶益无量有情。离开乐行国王的皇宫后，龙猛菩萨长期住在印度南方，之后他通过书信的方式，给乐行国王传授了两大教言：一是《中观宝鬘论》，二就是这部《亲友书》。

介绍作者：龙猛菩萨

佛教历史上，龙猛菩萨是公认的登地菩萨，佛陀在《楞伽经》中亲自授记：“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边。”意即南方碑达国[2]有一位吉祥比丘，名叫龙猛，在佛陀涅槃之后，佛教内部产生争论时，他站出来弘扬大乘中观，破除有边与无边，诠释般若波罗蜜多法门。在《大鼓经》、《大云经》、《文殊根本续》等大乘经续中，对龙猛菩萨也有明

[2] 南方碑达国，即现在的印度南方，1990 年法王一行去印度时曾朝拜过。

显的授记，有些说他是一地菩萨，有些说是七地菩萨，有些甚至说获得了佛果。藏传佛教中他被喻为“二胜六庄严[3]”之一，汉传佛教中他被八大宗派[4]奉为开山始祖，这样的大菩萨、大圣者，佛教徒没有一个不承认。

《大唐西域记》中说，当时龙猛菩萨令佛法越来越兴盛，魔王波旬极度不安，投生为乐行王的儿子——具力太子，为了获得王位，跟母亲商量要害死龙猛菩萨。他来到菩萨前面，说自己不幸得了一种病，非人脑不能医治，求菩萨布施自己的头颅。龙猛菩萨心想：“往昔佛陀无数次布施自己的身体，如今我遇到这样的对境，也应当满足他的心愿。”于是随手取一根吉祥草，吹口气化作利剑，把头割了下来，以此而示现圆寂。

《前行》里面也说，乐行王子向龙猛菩萨索要头颅，菩萨爽快地答应了。太子奋力挥起宝剑，可好像斩虚空一样，根本无法伤害菩萨。菩萨告诉他：“我五百世前就彻底清净了兵器砍割的异熟果报，所以用兵器无法砍断我的头。

[3] 二胜六庄严：二胜谓精通佛教最胜根本，即戒律学的两大论师释迦光和功德光。六庄严谓装饰南赡部洲的六庄严：精通中观学的龙树和圣天；精通对法学的无著和世亲；精通因明学的陈那和法称。

[4] 禅宗、净土宗、密宗、唯识（法相）宗、天台宗、华严宗、三论宗、成实宗。

但我曾经割吉祥草时杀害小虫的宿业没有偿还，你用吉祥草可以割断我的头。”太子依言照办，头颅当下落地，菩萨趋入寂灭，往生极乐世界。

王子担心头颅会重新复原，便将其扔到了一由旬以外的地方。由于菩萨对地水火风已获自在，所以身体与头部变成两座大山（我去印度南方时，看到并朝拜过）。不过更奇妙的是，随着岁月的递增，二者之间的距离一步步缩短，等到将来两山接触之时，龙猛菩萨将重入此身体，再次弘扬大乘般若法门。

龙猛菩萨的殊胜教言，大家有机会学习，确确实实非常有福报。现在邪说层出不穷，邪恶势力也十分强大，在暗无天日的世间上，我们得到人身、值遇佛法，并能听闻佛陀亲自授记的龙猛菩萨之教言，是多生累劫的善根福德，理应值得珍惜。

《亲友书》是龙猛菩萨给乐行王的教言。汉传佛教的经典中，乐行王又名禅陀迦王、乘土王。早在唐朝，《亲友书》就被义净法师翻译出来了，义净在翻译之前曾说：“这些窍诀十分殊胜，可惜汉地多不了解，故将之翻译出来，希望能顺利流通。”1999 年我依他的译本给大家作过解释，但以藏文来对照，许多词句比较难

懂，不太容易直接了解。后来宋朝译师也翻译了两个译本，现收录于《大藏经·论集部》中，因而在汉传佛教中，《亲友书》有三个不同的版本[5]。然自唐朝到现在，从汉地历史上看，人们对这部论典并没有予以足够重视，不像《阿弥陀经》、《金刚经》那样人尽皆知。

如今依靠大家的信心和发愿力，弘扬《亲友书》的因缘已经成熟，希望你们一定要好好学习，今后若有机缘，也应全力以赴在不同层次的佛教团体中弘扬。本论所宣讲的教言，只要是大乘根基、对佛教有信心，百分之百有非常大的利益。世间乱七八糟的学问，并没有什么价值，最有价值的就是圣者的金刚妙语，它可让众生根深蒂固的烦恼逐渐瓦解，有殊胜威力和不共加持！

圣者龙树菩萨所著的《亲友书》分四：一、名义；二、译礼；三、论义；四、尾义。

甲一、名义：

梵语：色哲达累卡
藏语：西波张耶
汉语：亲友书

[5] 《龙树菩萨劝诫王颂》，大唐三藏法师义净译；《劝发诸王要偈》，宋天竺三藏僧伽跋摩译；《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》，宋罽宾三藏求那跋摩译。

《亲友书》是未直接会面而以书信方式对国王的教诫。类似的传法方式，在佛教历史上也有很多，例如《教王经》、《妙臂请问经》、《龙王请问经》等经典，以及《致弟子书》等论典，都是对佛教有不共诚信的印度国王，通过不同因缘所获得的佛陀教言。

表面上《亲友书》是作者对乐行王的教言，但实际上，也是我们后学者要学习的内容。在藏传佛教中，宁玛派、格鲁派、噶举派、觉囊派、萨迦派等各教各派对此相当重视，希望通过这次讲解，汉传佛教中净土宗、禅宗、华严宗、天台宗等教派的佛教徒，也能认识到它的殊胜性，认认真真地学习。

大圣者的教言，如果一直失传下去，真的特别可惜。世间的高楼大厦倒塌了，并没有什么遗憾，名人、明星离开人间，也不一定有很大损失，但非常殊胜的论典，若没有把它的传承继续下去，这才是最最可惜的。以前藏传佛教中，就有个别珍贵教法断了传承，所以后来没办法弘扬。

这一部《亲友书》，对众生肯定有利，能否真正得以弘扬，关键看我们的发心、我们的能力。弘扬它的责任，不仅在出家人身上，包括在家人也有。有些人认为，弘法利生是大法师、

大住持的事情，对我一个小小的僧人或小小的居士来讲，简直是望尘莫及。这种想法不对。大家一定要想到：“我在有生之年，乃至生生世世，都要弘扬真正的教法，令众生的相续得以转变，趋向善法。”应该有这样的发心！

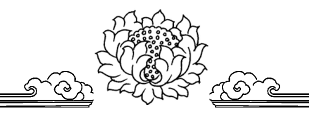
甲二、译礼：

顶礼文殊童子！

按藏文字面解释，远离一切过患称之为“文”；具足自他二利功德叫做“殊”；形象恒常稳固、永不衰老，始终是16岁的妙龄童子，即为“童子”；在文殊师利童子前，上等者以见解顶礼，中等者以修行顶礼，下等者以三门恭敬顶礼，这就是“顶礼”。译师为使翻译善始善终，不遇到违缘、具足一切顺缘，从而安立这个顶礼句，依此也可了知《亲友书》属于对法藏（论典），这是遵循王敕钦定[6]。

之所以顶礼文殊菩萨，因为他是诸佛菩萨的智慧总集。《中观庄严论释》说过，哪怕一瞬

[6] 金刚手化身的藏王赤热巴巾，对经、律、论三藏制定了三种译作顶礼句：翻译经藏应“顶礼诸佛菩萨”，因为大多数经藏是佛和菩萨以问答方式而形成的；翻译律藏应“顶礼一切智智佛陀”，因为戒律的因果取舍非常细微，唯有佛陀的尽所有智、如所有智才能完全了达，菩萨和声缘也无法通彻；翻译论藏则应“顶礼文殊师利菩萨”，因为诸法体相森罗万象、千差万别，唯有依智慧方能辨别了悟，而文殊菩萨乃三世诸佛的智慧总集，故为求得智慧的加持而如是作礼。



间忆念文殊教言，也能遣除相续中的无明黑暗。文殊菩萨的功德不可思议，我们平时应该多祈祷，念诵他的咒语和仪轨。经典中说，念文殊菩萨的名号或心咒，超过持诵十方三世诸佛的名号。

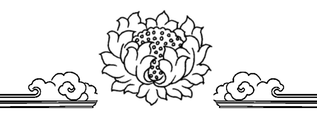
《未生怨王除罪经》[7]中专门讲过，释迦牟尼佛最初也得受过文殊菩萨的法恩。有一次佛陀在灵鹫山说法，文殊菩萨携二十五位菩萨从须弥山来到佛陀跟前。当时两百天子对大乘退失信心，准备发小乘声闻缘觉之心，佛陀为了救护他们，化现出一位施主，对佛陀供养一钵斋饭。这个时候，文殊菩萨忽然说："你钵盂里的饭分我一点吧，不给的话，说明你不报故恩。"

舍利子觉得很奇怪，为什么佛陀还要对文殊菩萨报恩。佛陀为了遣除舍利子等声闻罗汉的怀疑，也为了使两百天子对大乘重生正信，于是示现神通，将那钵饭扔到地下，没入地后越过恒河沙数世界，到了光明王如来的刹土，钵悬浮在虚空中。佛陀让舍利子去捡钵，舍利子依靠罗汉的神变，经过一万个刹土也没发现钵的踪影，于是无功而返。佛陀又派其他罗汉去找钵，结果他们用尽了神通仍徒劳无获。

[7] 《未生怨王除罪经》，又名《文殊支利普超三昧经》，西晋月氏三藏竺法护译。

须菩提对弥勒菩萨说："您是十地菩萨、佛之补处，您屈尊去找，应该找得到吧？"弥勒菩萨说："我也有困难。要找此钵，须入不共的三摩地，而这种三摩地，只有文殊菩萨才有，你去求求他吧！"须菩提又跑去求文殊菩萨："您可不可以去找佛陀的钵盂？"于是文殊菩萨示现微妙神通，右手一直伸出去，一边发光一边越过下方无量世界……依靠佛陀和文殊菩萨的加持，在场眷属皆看得清清楚楚。最后到了光明王如来的刹土，大放光明，现出千百瑞象。

此刹土的菩萨均感稀有，纷纷到光明王如来前询问。如来说："此乃娑婆世界释迦牟尼佛为了利益众生，让他的眷属文殊菩萨所示现的神变。"这个时候很多眷属祈求："我们也想看一看娑婆世界！"光明王如来就加持他们，如愿看到了娑婆世界。有一个叫光吉祥的菩萨（光英菩萨），看到娑婆世界的污浊情景后，忍不住哭了起来，觉得释迦牟尼佛和众菩萨就像如意宝落进泥坑里一样可惜。光明王如来说："你不要这样认为！我们佛土十劫中精进修禅的善根，不如娑婆世界一晌午修慈心的功德大。"（娑婆世界表面上看来，人人长得难看、穿得不好，烦恼也特别多，到处充斥的都是五欲六尘，肮脏不堪。然而这里可以修厌离心、菩提心，其功德远远超过清净刹土。上师



如意宝讲《八大菩萨传》时也说过，娑婆世界还是有一些优越性的。）

下面的过程，我就简单地讲吧：文殊菩萨把钵盂拿回来之后，大家都叹为稀有，认为文殊菩萨很了不起。这时舍利子的怀疑还没有遣除，佛陀就告诉他："我之所以有这样的神通功德力，离不开文殊菩萨过去所赐的法恩。久远以前，无敌幢如来（莫能胜幢如来）出世转法轮，有位比丘叫智幢（慧王），他到城市里化缘时，得到一些饮食。有一个商主之子叫无垢军（离垢臂），他看见智幢比丘钵盂里的斋饭，特别想吃，就跑过来要。智幢比丘给了他，但他一直不肯走，跟着比丘来到如来面前。比丘又给他一些斋饭，让他供养如来，以他的善根力，如来及眷属们享用后，七天内饭食如故毫无损减，无垢军踊跃欢喜，遂生起善心。当时的智幢比丘，即是文殊菩萨；当时的无垢军，即是现在的我。"

释迦牟尼佛通过文殊菩萨的因缘，遇到了无敌幢如来，然后开始发愿，现在已经成佛，所以文殊菩萨很有恩德。佛陀接受供养时，文殊菩萨跟佛陀要一点，就是因为他前世当比丘时，不但给那个小孩吃的，还让他发愿，以至于现在有这么大的"官"。开玩笑，不能这么说吧！总之，祈祷文殊菩萨的功德不可思议，大

家要时常念诵文殊心咒。

甲三（论义）分三：一、初善首义；二、中善论义；三、末善尾义。

乙一（初善首义）分二：一、以立誓句劝勉闻者；二、以谦虚方式教诫理当听受。

丙一、以立誓句劝勉闻者：

> 为令堪德善妙者，希福我依佛尊说，
> 稍许集成圣梵音，汝当恭敬而谛听！

龙猛菩萨对乐行王以呼唤的语气说：被人称为堪当听闻甚深佛法的法器呀，你善妙的心希求解脱、福德、智慧、悲心、信心等功德，为了使你的发愿圆满成功，我将具有六十种梵音、超越外道乃至十地菩萨的佛陀所演说的善妙经典，结集成这些偈颂，你理当洗耳恭听。（不要认为是大国王就了不起，听受佛法还摆架子，一定要恭恭敬敬，以非常清净的心来恭敬谛听。）

虽然从世间的角度讲，国王是人中之王，高高在上，但从佛法的角度讲，龙猛菩萨传授教言时，国王应毕恭毕敬地听受，不要有傲慢心，否则，就得不到佛法的真实利益。同样，你们知识分子、有地位的人在听受佛法时，也一定要遣除傲慢心。为什么传法者有一个高高的法座？并不是他这个人很了不起，而是他所传授的法至高无上，我们对法义要有尊敬心、恭敬心。

有些人不管有什么样的地位财富，遇到佛法时相当恭敬，看起来都不可思议；有些人稍微有一点名气或成就，在很多上师面前非常傲慢，这是不合理的。前段时间，我去了一个寺院，那里的僧众、住持、活佛对我比较恭敬。传授佛法的时候，我的法座稍微高一点，但两位活佛在我两边也有高高的法座，听法时他们在法座上面对僧众。这个法传圆满之后，有位跟我去的法师说："他们俩的态度不符合佛法教义，坐在那里就像你的两个'耳环'一样。"的确，想听法的话，就应该坐在听法的行列中，在那里像"摆佛像"一样，也不是特别庄严。

无论汉地还是藏地，这种现象都比较常见。有些人在寺院里位置比较高，如果当着别人的面对传法者特别恭敬，好像失去了自己的尊严。虽然我也能理解，但在上师面前听法，最好还是恭恭敬敬，不要带很多很多的弟子，拿很高很高的法座，又要听法又要摆架子，这种行为没有必要。不管你是什么身份，闻法时都要懂规矩。有些教授在听法时，虽然很想听，但对最基本的恭敬心不太懂，一定要坐在比传法者还高的沙发上，让传法者趴在底下给他传佛法，这种规矩有史以来没有。所以听法者一定要注意，不能有这种傲慢心！

真正的求法者，应像《中观四百论》所讲的"质直慧求义，说为闻法器"一样，必须具备三个条件：第一、心要正直，不能贪执自方、嗔恨他方，要有公平正直的心态；第二、具足一定的智慧，能分析辨别善说恶说，不被他人所转；第三、对真义有希求之心，对真理有向往之心，若没有这样的意乐，不可能无缘无故去闻受正法。这三条是闻法者的基本素质。除此之外，很多高僧大德又补充了两条：第一、对佛法和上师必须有恭敬；第二、听受佛法时一定要专心致志。闻法者理应具足这些条件，否则，如来的教言虽然很殊胜，可是你的行为不如法，再殊胜的教言也不能接受。

对于传法者，同样也有一些要求。古大德云："离经一字，允为魔说，依文解义，三世佛冤。"传法者若对佛经望文生义、依文错解，实则冤枉了三世诸佛，因此，传法需要有传承，懂得一些佛经。很多大德对传法者有几点要求：第一、正直无倒，心要公正，不能贪执自宗、嗔恨他宗，以不平等的眼光毁谤别人；第二、说法明了，无论是佛经的内容还是论典的意义，一定要吐字清晰，表达恰当；第三、不错乱法义，比如了义、不了义，你想当然地理解为：了义是我了解的意义，不了义是我不能了解的

意义，这样意思就已经错乱了；第四、不求名闻利养，传法的目的就是利益众生，让他们尽量有一点受益，而不是通过讲法获得收入和名声；第五、善解意乐，能够了解闻法者的兴趣，如果他们想听中观，你却滔滔不绝讲小乘经典，就算讲了半天，别人也不愿意接受。因此，作为一个善知识，对听受者的意乐要基本了解。在弘法利生的时候，这些教言是离不开的。

龙猛菩萨给乐行王的教言中，首先让他知道自己堪为法器。当然，乐行王那么有福报的人，与龙猛菩萨又是好朋友，肯定堪为大乘法器。在座很多人也认为自己是大乘法器，但你有没有刚才所讲的那些条件呢？作为修行人，智慧很重要，但最根本的还是有信心，信心是一切功德之母，如果没有信心，学佛不一定深入。以前德格有一个上师，他 80 多岁还在讲经说法，他经常教诫大家："所谓的佛法并不在口头上，而是在内心中。内心中最重要的，就是信心。"这样的教言非常非常难得，希望大家对听法一定要有信心。

佛陀在《涅槃经》中讲了获得涅槃的四个近取因："一者亲近善友，二者专心听法，三者系念思维，四者如法修行。"里面包括了所有的道次第：首先要依止很好的上师或者道友，否

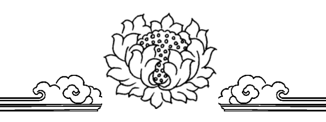
则根本没办法趋入佛教；然后，不听法肯定不行，听一两部就满足了也不行，应该长期地听受佛法；光是听闻还不够，所听的法义要反反复复思维，前两天我给大家念《入行论释·善说海》传承时，始终觉得虽然已经讲完了，但很多人可能都忘了，忘了就太可惜了，大家应该再三去思维，不要学完就再也不看了，里面的珍贵教言你听的时候可能擦肩而过，没有领会，现在如果再看，必定有另一番体会。所以对法义一定要思维，思维之后，还应该在实际中修行，不然的话，遇到生老病死或者烦恼涌现时，不一定有力量对治。大家对修行次第大致都明白，但只是明白还不行，一定要念念不忘，精进修持！

丙二（以谦虚方式教诫理当听受）分二：一、以词句而谦虚；二、以意义而谦虚。

丁一、以词句而谦虚：

佛像纵然以木雕，无论如何智者供，
如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。

龙猛菩萨以比喻说：纵然是木头雕刻的佛像（大乘经典说第一尊佛像就是木雕的），无论檀香木、沉香木，还是烂木、朽木，甚至泥巴做的、纸上画的、石头刻的，不管它的质量如何、造型是否标准，只要是佛像，智者都会恭敬顶戴、



顶礼膜拜。

作为一个佛教徒，哪怕在瓦片上、白纸上、泥土上看到佛像，也会马上去顶礼，把它放到干净地方。不仅是佛教徒，有智慧的世间人看到佛像也不敢踩，因为它毕竟是佛的代表身像。供养佛陀的身像，这个功德不可思议，《圆觉经》云：“若佛灭后，施设形像，心存目想，生正忆念，还同如来常住之日。”佛陀灭度之后，人们若造佛像，对其存有感恩心或信心，经常去忆念，跟佛陀在世没什么差别。

所以我平时与别人结缘时，经常送一些释迦牟尼佛像，因为这样的殊胜身像很难遇到，哪怕以邪见看一眼，也有无上的功德。经中云：“若以一华，散虚空中，供十方佛，乃至毕苦，其福无尽。”有人若以恭敬心，在十方诸佛前撒一朵花供养，此功德乃至轮回未空之前也不会穷尽。《华严经》亦云：“见闻供养佛善根，无量福德递相增。”因此对于佛陀的身像，智者一定会恭敬的。这是龙猛菩萨的比喻。

同样的道理，龙猛菩萨谦虚地说：我所造的《亲友书》，词句上虽然拙劣晦涩，没有华丽的辞藻，不像马鸣论师赞佛功德的《三十四本生传》、善自在王阐述佛陀因地的《如意藤树》，在印度诗学中那么出名。但依靠佛陀所宣说的

妙法，乐行国王你也不要认为它一无是处，随随便便毁谤、放弃。

这种谦虚的美德，许多圣者都具备，寂天菩萨在《入行论》中也说：“诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他。”其实，如果圣者的词句不美，我们凡夫人的词句就更不用说了。各位一定要明白，即便一个法师讲法时用词不太优美，但只要以善妙的心、没有名闻利养的心宣说妙法，我们就应该以恭敬心、欢喜心来欣然接受。因为他依靠的是佛法，是佛陀所宣讲的教言，不管从谁的口中讲出，都是无价之宝。麦彭仁波切的教言中有一个《老狗吐金》，他谦虚地将自己喻为老狗，说他口里吐出的是黄金般的佛法。

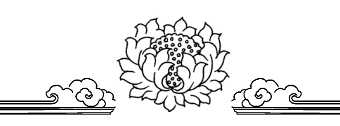
其实我的汉语水平也不高，表达得也不好，有时候说出的道理，实在让大家笑话。但我所讲的法全是佛陀传下来的殊胜教言，通过不通顺、层次不分明的语言来跟大家交流，倘若你们能对佛法生起正知正见，那也是有意义的，对我的评价和看法倒不重要。我之所以给别人大胆地开示，并不是因为自己如何了不起，这种念头连梦中也没有产生过，别人不了解尚且情有可原，自己是最了解自己的。

你们很多人听闻佛法，不要因为听了多少

时日，就已经满足了，同时也不能随意轻毁，一定要有恭敬心。印光大师说：“欲得佛法实益，需向恭敬中求，有一分恭敬，则消一份罪业，增一份福慧。”没有恭敬心，佛法是得不到的。在听闻佛法的行列中，一个人是否能得到利益，从他的行为和神情也看得出来。假如他的行为非常如法，上课时恭敬谛听，那么佛法对他肯定有利；如果摆出傲慢的样子，讲最殊胜的法时，他也觉得索然无味，那傲慢的铁球上不可能住留功德的水珠。（对特别傲慢的人，我平时喜欢点名考他，有些人连最简单的东西都不懂，行为却“超过”了所有的人。）一个人听法和不听法，从行为上可以一目了然。且不说长达几十年，仅仅是一两个月听闻佛法，他的相续和行为也会有明显转变。

因此，听受佛法的过程中，要对上师三宝有一种景仰心、恭敬心，内心中深深地明白：我们水泡般的不净身体，能遇到如意宝般的正法，这个机会极其难得，千万不能错过，一定要得到解脱窍诀而离开丑恶的轮回，利益无量无边的众生！





第二节课

下面继续学习全知龙猛菩萨所造的殊胜教言——《亲友书》。

“初善首义”分为两方面，第一个已经讲完了，今天开始讲第二个。

丁二、以意义而谦虚：

> 于大能仁之众教，王汝虽先已精通，
> 犹如石灰依月光，岂非较前更美妙？

龙猛菩萨是佛陀亲自授记的大德，他的智慧远远超过乐行国王，但为了提醒后学者拥有超群智慧也要谦虚，同时以善巧方便摄受国王，他在这里说：对大能仁佛陀调伏一切烦恼的三藏教言，乐行国王你虽已通达无碍，（我没有找到乐行国王的具体简介，但据有关史料记载，他是非常虔诚善良的君主，也是一位佛教徒。他曾依止过龙猛菩萨为主的诸多上师，对佛法的教义相当精通，不像现在的个别君主一样，只会抽烟、喝酒、贪污、做非法事，不要说对佛教一无所知，就连世间高尚道德也不了解。）可是我通过书信方式给你传讲《亲友书》，并不是没有必要的。

佛陀的教诲具备初善、中善、后善，就像《随念三宝经》中所说：不管是哪一个众生，最初如理听闻佛法，就能断除相续中的烦恼，

种下殊胜善根，这是一切功德的源泉，此为“初善”；对所听闻的法义抉择思维，将自心的染污和烦恼予以遣除，并直接享受法乐，此为“中善”；最后依靠修慧来行持，彻底远离三有，获得殊胜果位，此为“后善”。所以，我对国王你再次宣讲如此善妙的如来教法，这是非常有必要的。

用一个简单的比喻说，犹如白色石灰或白漆所涂抹的墙壁，本来就很光亮了，如果再映上十五的皎洁月光，就会显得更洁白、更好看。也可以喻为，金山上映上金色的阳光，或者雪山上映上白色的月光，都会显得比以前更庄严。同样，国王你原本对佛法十分精通，我再抛砖引玉地为你传授《亲友书》，那么你的慈悲、智慧、信心等功德会蒸蒸日上，不了解的知识可以了解，已了解的知识得以稳固，因而有极大的必要。

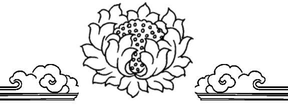
通过此处的教言可知，我们不能因为听过一个法，或者对佛法教义略有了解，就得少为足。作为智者，对如来教法不能有满足感。萨迦班智达说过：“大海不厌河水多，国库不厌珠宝多，欲者不厌受用多，学者不厌格言多。”很多上师白发苍苍时，仍坚持不断地闻法。我们也看过很多大德的传记，他们对一部法要听多

少次？大家应该非常清楚。而个别人听了一部法、学了几堂课，或者以前听过《亲友书》，现在就不想听了，这是不合理的。

当然，刚开始的时候，不要说显密的甚深法，就连最简单的法，有些人也不一定精通。包括德巴堪布[8]，最初在格确堪布面前听《佛子行》时，当时轮到他考试，他根本讲不来，一直坐在那里，头不敢抬起来。堪布慈悲地说：“你如果实在讲不来，就给我大声读一遍吧。”他就大声读了一遍……后来我对此反思过，确实，很多高僧大德刚学佛时，也是对佛教一无所知。包括学院讲五部大论的一些法师，刚开始对很多法义都不了解，但随着善根的逐渐成熟，再加上自己不断听闻，现在已经对佛法精通无碍。

因此，你们不要听一个法就满足了。《大智度论》云：“菩萨唯以三事无厌：一供养佛无厌，二闻法无厌，三供给僧无厌。”我曾看过《大乘悲分陀利经》，里面也讲了四种无厌：“施无厌、闻法无厌、摄众生无厌、愿无厌。”一个大乘菩萨，首先闻法最关键，假如对闻法生厌倦心，不愿意听受，外面的世界那么复杂，你不可能不受影响，所作所为很容易与正法南辕北辙、

[8] 索达吉堪布仁波切的上师。

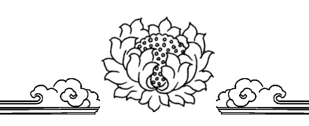


背道而驰，最终没有办法挽救。

因此，大家不要有一点基础，就认为不用再学习了。闻法的功德不可思议，只要一历耳根，就会永为道种。曾经我看过一本书，说是印度僧护法师传法时，旁边有一个婆罗门在偷听，想知道他在说什么，结果听了半天也听不懂，但由于他听到了法音，死后就得到了圣果。有时候我去一个地方，几个便衣警察混在人群中听法，我心里也很高兴，他们虽然没有闻法的意乐，但只要耳边听到了，对今生来世都有大利益。

我们在法王身边呆过的人很清楚，法王一生中把讲经说法摆在首位。上师经常引用世亲论师的一个教证说："闻慧有利于来世，布施亦无如是益。"虽然布施是最好的亲友、最主要的伙伴，功德非常大，但闻法可遣除生生世世的无明烦恼，彻底断除轮回的根本，布施不可能有这种利益。

在座很多大法师、大和尚曾听过很多佛法，但不能就此有傲慢心，还是要听闻其他法师的课，这对自相续会有帮助，自己不了解的东西可以了解。学习《入行论》的时候，有些人听完之后确实有这种感觉，这次学《亲友书》也是同样，乐行王已经很了不起了，但龙猛菩萨



仍让他好好听法，此举可以说是锦上添花，所以大家也应该坚持闻法。

当然，在闻法的过程中，首先要了知它的功德，不能把它看成是一种形式、一种传统。譬如买一件珠宝，你先要知道它的价值，否则什么都不懂，就算给你如意宝，你也会不屑一顾。这方面大家要记住！

乙二（中善论义）分二：一、宣说增上生与决定胜道之基础——信心；二、道之本体。

丙一（宣说增上生与决定胜道之基础——信心）分二：一、略说随念所信之对境——佛陀等六者；二、广述后三随念。

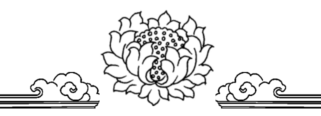
丁一、略说随念所信之对境——佛陀等六者：

> 如来殷切而告言：佛陀妙法与僧众，
> 施戒天尊六随念，各功德资常忆念。

这里讲了六种随念，为大小乘之共同修法。

佛陀又名胜者，原因是他可以力胜四魔。所谓四魔，一为烦恼魔，即对五蕴执著而产生贪嗔痴烦恼；二为蕴魔，即轮回的一切痛苦是由五蕴所生；三为死魔，即五蕴刹那变迁、无常坏灭；四为天子魔，即对证得无生无死的果位从中作梗，令人散乱放逸的天魔（如魔王波旬及其眷属）。

超胜四魔的佛陀，在《涅槃经》、《杂阿含



经》等经典中讲了六种随念——随念佛、随念法、随念僧、随念布施、随念戒律、随念天尊。作为一个修行人，无论出家还是在家，始终都不能忘记，要常常随念。

当然，这并不容易做得到，包括我们披着袈裟的出家人，一旦反观自心，确实也很惭愧，虽然没有像世间人一样，天天想发财、想出名，但包括我自己在内，也经常处于无记状态中，善法也不念、恶法也不念。世间人就更不用说了，他们要么想自己的事业，要么想自己的工作，要么想自己的家庭，学生对自己的成绩特别重视，年轻人简直把感情当作生命，开口闭口就是“不愿与君长相思，但愿与君长相守”，把所有的时间和精力用于这方面，各种烦恼非常可怕。如果他们把这些时间都用来随念佛、法、僧、布施、持戒、天尊，诚如华智仁波切所说，可能早就成就了。

此处龙猛菩萨明确地说了，无论是出家人、在家人，时时不能忘的有六点：

第一、佛陀：大慈大悲的佛陀圆满自他二利，具足一切功德。我们有时观想他的悲心、有时忆念他的智慧、有时思维他转法轮的无量利益……应当力所能及地去供养、祈祷。

第二、佛法：佛陀宣讲的妙法无非是灭谛

和道谛，灭谛是诸法的空性，要通过道谛而证悟。对这样的正法要念念不忘、尽量行持，常观察自心与法是否相融。

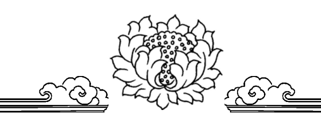
第三、僧众：佛陀的追随者——大乘菩萨和小乘僧众，是我们乃至菩提果之间的助伴，也是我们的榜样，应该要向他们学习。

以上三者，即是随念三宝。我们平时念《随念三宝经》，目的也是如此。说简单一点，皈依佛就是皈依觉悟者，因为世间的大彻大悟者唯有佛陀；皈依法就是皈依佛陀所说的万法真理，对此应该通达并行持；皈依僧就是希求真理的过程中，加入希求者的团体中去。我们作为佛教徒，理应始终不离皈依三宝的心念，就像世间人执著感情、事业、钱财一样，不论吃饭还是睡觉、白天还是晚上，都要想到三宝，这样才能变成很好的修行人。

第四、布施：在有能力的情况下，尽量作法布施和财布施，这是一切福德的来源。

第五、持戒：出家人有出家戒，在家人有在家戒，受戒之后，要经常提醒自己：“我是守戒者，我是三宝弟子，我是出家人！”

第六、天尊：此随念有两种解释方法，一种是忆念行持善法，可获得三十三天等天尊乃至佛陀的果位；另一种是四大天王等世间天尊，



及文殊菩萨、观世音菩萨等出世间天尊，他们的慧眼一直在看着我，是我们修道的见证者，对此应当不断忆念。

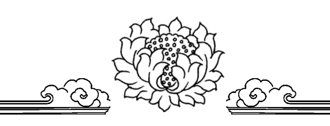
倘若修持这六种随念，则可往生极乐世界。佛在《观无量寿经》中说："修行六念，回向发愿，生彼佛国。"如果我们修行不用功，有些境界退失了，什么感应都没有，也可通过六种随念将其恢复，犹如饥饿的人获得了美味佳肴，可令身体慢慢强壮。如《杂阿含经》云："若比丘在于学地，求所未得……当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人身体羸瘦，得美味食，身体肥泽。"有些人修很长时间，但一点感觉都没有，这是为什么呢？就是因为他在根本上出了问题——没有六种随念，只想自己得一点受益，这样的话，你的目标也不一定能实现。

六种随念法，在《现观庄严论》、《智者入门》等论典中都有提及，我在这里不广说。总而言之，希望修行人的心经常依于这六种对境！

丁二（广述后三随念）分三：一、随念天尊；二、随念布施；三、随念持戒。

随念佛、法、僧三宝，此处没有广讲，主要是讲后三种随念。

戊一、随念天尊：

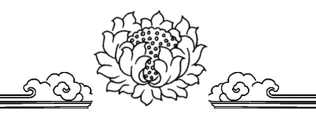


身语意门当常依，奉行十种善业道，
杜绝一切醇美酒，欢喜贤妙之维生。

从颂词字面意思看，似乎没有讲"随念天尊"。但实际上，行持十善、断绝美酒能转生天界，通过"因"来思维"果"，由此侧面来讲随念天尊。

所谓十善，即身体远离杀生、不与取、邪淫三种罪业，而奉行爱护生命、慷慨布施、守持戒律三种善法；语言断绝妄语、两舌、粗语、绮语，而尽量说谛实语、化解怨恨、说悦耳语、精进念诵；内心断除贪心、害心、邪见，而满怀舍心、修饶益心、依止正见。身体和语言的七种善法叫做"业"，三种意善业叫做"道"，共称为"十善业道"。七种身语"业"依靠心的"道"来运作，没有心的摄受，身语之业不一定完全成熟。

关于十善业道，《前行》、《俱舍论》中有详细解说。但大家一定要注意：不要说出家人，在家人也要断绝十种不善业。往昔藏王松赞干布、赤松德赞时代，在家人务必要守三皈五戒，远离十种不善业。现在的居士也应做到这一点，否则，不要说大成就，连一个善良的人也当不了。有些学佛的人杀生特别严重，偷盗、邪淫、绮语、恶语也相当厉害，虽然断除内心的贪嗔



痴有一定困难，但身体和语言的恶业若明显造作，绝对不是一个居士所为。如今有些人口头上吹得天花乱坠，说自己见到本尊如何如何，但连十善法也行持不了，这是非常可怕的！

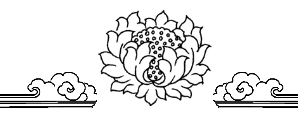
当然，身为佛教徒，还要断绝一切美酒。前面讲过饮酒的过失，好酒者无法利益他众，也无法利益自己。《难提迦请问经》等经典中，都描述了饮酒者愚痴、丑陋等很多过患。所以要想解脱的话，就要把这种罪业一并铲除。前段时间我也翻译过华智仁波切《饮酒之过失》，里面从五个方面来阐述：一、总说酒的过失；二、分说与别解脱戒相违；三、分说与菩萨学处相违；四、分说与密宗誓言相违；五、宣说戒酒的功德利益。这部论典，我觉得非常珍贵。饮酒的过失特别大，历史上有很多君王因美酒而毁坏了国政，丧失了江山。现在也有很多领导，整天喝酒来虚度人生。佛经中说："莫喜乐饮酒，酒为毒中毒。"因此，作为一个佛教徒，除了远离十种不善业外，还要断除饮酒、抽烟等恶习。

在这个基础上，龙猛菩萨说应当过一个善妙的生活，衣食住行不要染上十种恶业。在家人虽不可能全部剃度出家，佛陀时代出家人比例也很少，但即便你在家，生活也应该维持清

净。现在很多人一说学佛就想出家，其实只要符合居士的要求，尽量不造十恶业，不喝酒、不抽烟，通过正当的经商务农来过活，这也是开许的。就算你在做生意或者耕耘的过程中，犯下一些罪业，也可以通过念咒语来忏悔。藏地大多数都是佛化家庭，平时不杀生，依靠自己的能力享用清净饮食，这是非常有必要的。

作为在家人，不能过于贪恋五欲、无恶不作，天天喝酒、杀生，疯狂般地摧毁因果，在短暂的人生中，自己应该守持清净的戒律，过一个善妙的生活。《正法念处经·十善业道品》中说："若不坏法意，常于法中住，则不行生死，彼白法具足。"假如没有毁坏正法，长期住于如理如法的行为中，那你不会堕入生死轮回，完全具足各种善法。

所以，在家人应生活清净，不要花天酒地，每天都造恶业，毕竟俗世享乐都是虚假的。但是，若把孩子、家庭统统抛弃，一个人躲到山顶上，这也不太现实。原来我读甘孜师范学校时，有一个同学叫云中益西，我们两个很想出家，但他父母不同意，把他囚禁起来。后来他只好结婚生子，有了两个孩子，但前两年还是出家了。他的决心非常大，许多人也很随喜，但在这个过程中，由于他有家庭，遇到了各种



各样的违缘。所以，刚开始若没有因缘，事后也有一定的麻烦。当然，倘若你发心很坚定，最后也有成功的希望。

总之，有些人不要太极端了，如果像唐朝的汉地和我们藏地一样，在家人守在家人的净戒，出家人守出家人的净戒，在各自的位置上行持善法，对弘扬佛法和利益众生也会有非常大的利益！

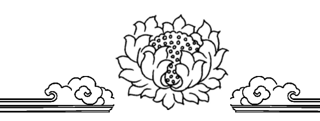
戊二、随念布施：

> 知财动摇无实质，如理施比丘梵志，
> 亲朋贫者为他世，施外无余胜亲友。

我们要认识到，有漏财物如同水泡一样，现而不实、刹那毁灭，无有可信赖的实质。有些人无论多么富足，仍然贪得无厌，明白这个道理之后，理当如理如实地布施。（如果布施是为了自己的名声或来世的财富，这种发心非常不清净，我们理应杜绝。）

至于布施的对境，应是具足功德的比丘、沙弥等功德田，因为他们相续中有戒体；或者是印度的梵志（婆罗门），他们一辈子行持善法，最终获得五通；唐译《亲友书》中说还有"仙师"[9]，即仙人，是在寂静地方有超越功德的一

[9] 唐译："知财体非固，如法施比丘，仙师及贫贱，来世为亲友。"



些修行者；以及恩德非常大的父母等恩田，或者修行过程中饶益自己的好友；还有贫困者、弱小者、脆弱者等等。对这些对境应该尽量作布施。

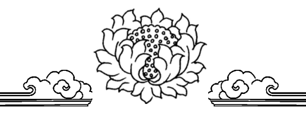
布施对来世的利益相当大，为了来世，再没有比布施更殊胜的亲友了。世间亲友在你离开人间时，一个也带不走，但如果尽心尽力地布施，来世定有福报和功德伴随着你，即使转生为饿鬼，也会变成守财饿鬼[10]。

其实世间财物虚幻不实，今天你是亿万富翁，明天也许会一贫如洗。10 多年前有一个人叫邢诒前，他拥有亿万资产，是远近闻名的香港富豪，但后来因为种种原因，家财散尽、身无分文。很多人都有这样的故事。因此，当你拥有财富时，理应"知财动摇无实质"，广作布施、造福众生。

2006 年，"股神"巴菲特宣布，他将陆续把 85%的个人股份，捐赠给比尔 · 盖茨夫妇慈善基金会，价值高达 370 亿美元。

2008 年 6 月，比尔 · 盖茨对全世界宣布退休，这条消息本是财经界轰动一时的大事，但他的退休"宣言"却比这更令人震惊。他宣布：

[10] 生前经常布施，但由于戒律不清净，死后沦为饿鬼。不过以布施的果报，做饿鬼时仍拥有大量的财富。



将把自己 580 亿美元财产全数捐给名下的慈善基金，一分一毫也不会留给自己的子女。

这些人有没有大乘或来世的概念，我也不太清楚，但这样主动散尽家财，的确不失为明智之举。因此，有条件的话，应该尽量布施。但如果没有条件，也可以像《贤愚经》中所说：有一个穷人没有钱，捡几块干净石头供僧，因为有诚心，后于 91 劫中随意享受安乐。

这方面的公案比较多。有一次，嘎达亚那尊者去舍卫国的途中，见到一位女人手持水瓶，坐在河边大哭。尊者问她为何如此伤心，她说：“我是一个苦命的穷人，每天都感受着饿鬼般的痛苦，实在是不想活了！”尊者开导她说：“不要伤心，你可以把贫穷卖给别人。”女人惊叫起来：“你不要乱说，有什么人肯买贫穷？”尊者回答：“卖给我，我肯买！”“那怎么卖呢？”尊者开示道：“要布施！穷人之所以贫穷，是前生没有布施；富人之所以富贵，是前生肯布施。因此，布施是卖贫买富的最好方法。”

女人听后道：“你说得不错。不过我一无所有，手中的水瓶也是主人的，你叫我怎么布施呢？”尊者把钵递给女人说：“布施不一定要钱，见别人布施，自己随喜也可以。现在你持此钵盛水给我，作为你对我的布施。”女人此刻才真

正明白布施的意义，当即依教奉行。后来她以供水功德，死后转生为天界具福报者。

如今很多唯物论者的因果观念比较差，不明白自己为什么贫穷。其实就如同一个父母所生的两个孩子，一个好好读书，成长之后有智慧；一个不愿意读书，长大后就找不到工作，二者命运有天壤之别。同样，我们即生中若勤于布施，来世就会有财富，但如果特别吝啬，理所应当变得贫穷。所以，我们希求“因”比希求“果”更重要。有一个人总抱着黄财神像说：“黄财神，我很想发财，你快给我财富！快给我财富！”听说她在佛堂里天天磕头，一直把头贴在黄财神身上。其实就算黄财神的威力不可思议，但你若没有种布施之因，也不能得到财富之果。所以，布施对今生来世的功德非常大。

戊三、随念持戒：

汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，
戒如动静之大地，一切功德之根本。

一般来讲，当时的印度国王都受三皈五戒，故作者对乐行国王说：具足清净戒律的四种功德，大王你理当继续依止、受持，若能如此，一切功德皆依戒律而生。

哪四种功德呢？所持之戒远离一切破戒的过患，清净无损，这叫做“未失”；在这个过程中，具足强有力的对治，未被违品的烦恼所沾染，这叫做“无缺憾”；勤于追求寂灭之果，未混杂希求小乘寂灭的发心，这叫做“未混”；也没有染上破戒之因的烦恼和恶心，这叫做“未染”。概而言之，远离一切破戒过患之未失，圆满一切对治智慧之无缺憾，远离希求世间果报之未混，断除一切破戒因之未染，具足这四种条件的戒体，诚如《普贤行愿品》所言：“无垢无破无穿漏。”乐行国王你应该受持。

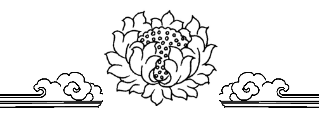
乐行王守持的是居士戒，需要具备以上功德。当然，作为出家人，按《毗奈耶经》要求，也要守持清净戒律，这对今生来世的利益无法言说。藏地很多高僧大德，常引用本颂的“戒如动静之大地，一切功德之根本”作为教证，以强调戒律的重要性。意思是说，大地是万物赖以生存的根本，飞禽走兽、地水火风、房屋草木的依处就是大地，同样，增上生与决定胜一切功德的根本，即是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等戒律，有了清净戒律，一切功德才有产生的可能。《遗教经》中说：“当知戒为德所依。”与此处所讲的不谋而合。

这方面，在“文革”期间，法王如意宝给

我们做出了很好的典范。上师说：“在文化大革命那样厄难的时期，守戒随时都有生命危险，但我们这些老比丘经过艰难险阻，始终能护持清净戒体。你们现在持戒的环境如此优越，为什么不珍惜宝贵的戒体呢？”

虽然每个人的烦恼和对治力不同，持戒的情况也各种各样，但大多数人依靠对治力，应该能守护清净的戒律。我们学院就有些出家人，在家时行为很不如法，每天呆在不清净的场合中，但出家受戒之后完全变了，三门护持得非常清净，这样的修行人也相当多。所以，戒是一切功德的来源，能见到佛陀并不重要，见到上师也不重要，守护自己的根门才最重要。如佛陀在经典中所说：“在吾左右，虽常见吾，不顺吾戒，终不得道。”

为了守护清净的戒律，有些人牺牲性命也在所不惜。记得《贤愚因缘经》有一则公案说：有位沙弥到一个施主家化缘，当时施主全家外出，只留一个女儿看家。她见沙弥长得庄严，欲火中烧，就在他面前摆出各种媚态，强迫沙弥与她行淫。沙弥无法脱身，暗想：“我有什么罪业，碰到这样的恶缘？我宁舍身命，绝不可毁犯三世诸佛所制禁戒，绝不可玷污佛法僧三宝！”乘女人闭门之时，沙弥拾起一把剃刀，合



掌发愿："我今为护禁戒，舍此身命，愿投生之后，出家学道，修清净梵行，漏尽成道。"发愿毕，自刎而死。国王听说后深生敬仰，前往礼拜供养，并广为赞叹，将他的事迹传遍全国。

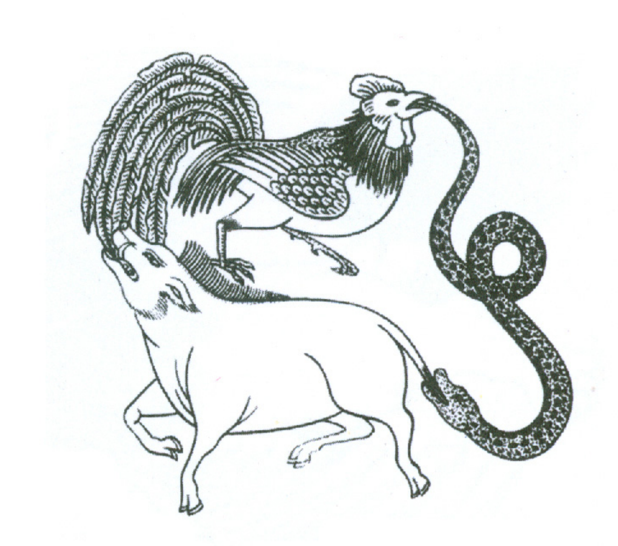
现在末法时代，像这样的修行人非常罕见，但一般来讲，出家人当护戒如目，在家人也应守持三皈五戒。如果没有以戒律为基础，任何功德皆无法产生，哪怕想转生于善趣，也不可能有这个机会。因此，我们受了戒以后，一定要以正知正念来守护，永远不要毁坏。

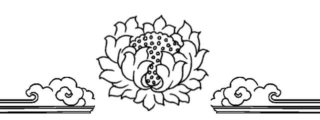
希望所有的人都有清净戒律作为所依，有了清净的戒律，一切功德自然而然可以增长。如《赞戒论》所言："无论何人受持清净戒，虽无一分闻思修功德，死时必定往生清净刹，行善无欺缘起之特法。"《赞戒论》的作者格蒙旺波·丹增诺吾[11]，一辈子守持清净戒律，圆寂时是站着往生的，他口中念诵："我是邬金莲花生，无生无死之佛陀，菩提心体无偏袒，沙门八果离虚名。"边念边示现圆寂了。

因此，清净戒律对每个修行人都非常重要，它是一切功德的来源、一切功德的依处。《教比丘经》中说，有些人的戒律是痛苦之源，有

[11] 详见《显密宝库15—戒律辑要》之《邬金丹增诺吾略传》。

些人的戒律是快乐之源，破戒者堕入恶趣饱受无量痛苦，而守戒者暂时转生到善趣中，究竟则获得无上涅槃。





第三节课

丙二（道之本体）分三：一、略说；二、广说；三、教诫实行彼等之义。

丁一、略说：

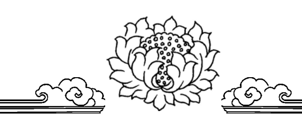
> 施戒安忍精进禅，如是无量智慧度，
> 圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。

此颂归纳六波罗蜜多（六度）略义，要求凡是学道者行持六度万行。

六波罗蜜多涵摄一切大乘道，除此以外，别无其他可行持的。汉传佛教中，将六波罗蜜多结集成论典的比较多；藏传佛教中，麦彭仁波切的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，也是配合六波罗蜜多次第，宣讲佛陀因地时的公案。

作为凡夫人，真正圆满六波罗蜜多不太可能。就像《十地经》和《入中论》中所说，布施度圆满是一地菩萨，以此类推，直至智慧度圆满的六地菩萨，才算是圆满六波罗蜜多。我们很难领悟那种境界，尽管如此，在因地时也可以尽力效仿，随行修学。

下面阐述六度的各自法相：（大家虽然听过很多次，但佛法并不是听过就可以了，应该从不同的方面来了解，然后对照自己的行持，这方面值得善加观察。行持六度时，皆要以菩提心摄持，最后回向给一切众生，否则，就成了世间善根或者随解脱分的小乘善根。）



一、布施度：所谓布施，是指将拥有的一切给众生，以斩断对我所的贪执。它分为财施、法施、无畏施，财施又包括普通布施、广大布施、极大布施三种。自己的身体、受用、财产甚至家人，都应该布施给众生，不过这是很难做到的。有些人认为布施很简单，但实际上，你对财富有我所执，对家人也特别执著，不要说布施，别人看一眼也不高兴，像佛陀因地时那样割舍一切，我们凡夫人是望尘莫及的。

二、持戒度：指制止恶行、行持善法的一种心，包括禁恶行戒、摄善法戒、饶益有情戒。其宗旨是“诸恶莫作、众善奉行”，行持一切善法，制止一切恶行，尤其从大乘的角度来讲，还要加上“利益一切众生”。真正的持戒度，是通过守持净戒来利益众生、帮助众生，而不扰乱任何一个众生。

三、安忍度：在各种违缘面前，心不脆弱，不容易畏缩。它分为安受苦忍、耐怨害忍、谛察法忍。

安受苦忍：为了成就正法，不顾一切艰难困苦。比如在修行过程中，不管自己身体不好，还是听法天气不好，面对种种违缘时，内心坚强不屈，一点也不退缩。

耐怨害忍：怨敌当面或暗中伤害你，你不

会对他们满怀嗔怒，随忿恨的心态所转。包括有些道友在发心过程中，他人经常无理取闹、无端挑衅，你也能完全接受。

谛察法忍：听闻甚深的空性实相或者广大的大乘行为时，自己不生丝毫邪见。

这几种安忍，若没有殊胜的善根和缘分，自己很容易退失。

按照有关经典和论典的说法，布施度、持戒度、安忍度这三者，可以摄于有缘福德资粮中。

四、精进度：对行持善法极其欢喜，即精进的本体。它可分为盔甲精进、加行精进、不退转精进（不满精进）。无论积累有缘福德资粮还是无缘智慧资粮，都离不开精进，否则一切功德无法增上。月称论师也说："功德皆随精进行，福慧二种资粮因。"

且不说成就菩提，仅仅是世间的事情，没有精进也办不成。有些人浑浑噩噩、懒惰昏沉，一天到晚消磨时光，连自己的吃住都难解决，什么实义都没有。因此，大家不要懒惰，早上起早一点，晚上睡晚一点，平时不要特别散乱，一定要做对自他解脱有意义的事情。

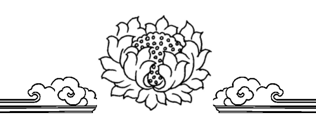
五、禅定度：心一直专注于善法，就是禅定的本体。它分为世间静虑、出世间静虑两种。

世间静虑包括四禅定、四无色定，这些禅定是轮回之因；出世间静虑，指声闻、缘觉、菩萨、佛陀的禅定，这些禅定是解脱之因。禅定是增长善根的根本因，如果心不静下来，一切善法不可能成就。大家有时间的话，也应该将心安住下来，无始以来一直随分别妄念而流转轮回，饱受痛苦，如果现在还不停止，何时才能脱离生死大海呢？

六、智慧度：能辨别万法的真相，就是智慧的本体。它分为闻所生慧、思所生慧、修所生慧，或者胜义与世俗两大智慧。

佛陀在因地修行时发现，只行持这六度已经足够了，多则不必，缺则不可。作为修行人，这六度必须要圆满，如此方能离开三有大海，到达解脱彼岸。因此，我们发大乘菩提心的人，应该在力所能及的范围内，行持布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，若能如此，终有一天会抵达彼岸，获得如来如海圆满的妙相和功德。

六度所感的果报，《善戒经》说："一施感富，二戒感具色，三忍感力，四进感寿，五禅感安，六智感辩。"其中智慧度最为重要，三世诸佛皆依此而获菩提果，《心经》云："三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩



提。”

《华严经》中还以比喻来形容六度，如云：“般若波罗蜜为母，方便善巧为父，檀那波罗蜜为乳母，尸罗波罗蜜为养母，忍辱波罗蜜为庄严具，精进波罗蜜为养育者，禅那波罗蜜为浣濯人……菩提心为家。”对于这些比喻，大家应该要了解，在菩提道中成长、成熟，最后圆满利益众生的事业，所有环节都要靠这六度来成就。

我们行持善法的过程中，需要明白六度的重要性。平时持戒也好、布施也好，一定要以菩提心摄持，哪怕布施一块钱给可怜的乞丐，前面也要有发心，中间有个好心好意的心态，不要侮辱他或蔑视他，最后以大乘回向来摄持，这样一来，依靠六度之因，将来可成就二身（色身和法身）之果。龙猛菩萨在《宝鬘论》中也说：“诸佛之色身，由福资所成；法身若摄略，由慧资所生。”每一个众生将来都会圆满色身和法身，但二身之因，现在就要准备，就像学生必须经过读书才能进入大学校门一样。我们在因地的时候，不要认为：“六度只不过是一种说法，与我无关！”前辈高僧大德和诸佛菩萨如何行持六度万行，我们也应该尽心尽力去做，这样一来，心力才会逐渐提升，烦恼障碍才会慢慢消

除，最后现前如来身相，利益天下无边的众生。

丁二（广说）分六：一、布施；二、持戒；三、安忍；四、精进；五、禅定；六、智慧。

戊一、布施：

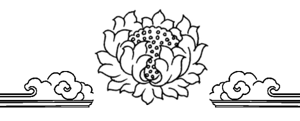
这里只象征性地讲了一些布施，至于具体内容，可从其他论典中了知。

> 何者孝敬父母亲，彼族具梵阿阇黎，
> 供养彼等今名扬，他世亦转善趣中。

此处布施的主要对境，是恩重如山的父母。作为大乘修行人，要对一切众生作父母想，但是首先，应该对今生的父母孝顺恭敬，否则，想把其他众生视为父母是不现实的。

大小乘的佛经中，非常强调对双亲的孝敬。一个人若能做到这一点，那在他的家族中、在他的命运中，会得到梵天、帝释、四大天王为主的白法天尊之护佑和加持。同时，诸佛菩萨化现的善知识也非常喜欢这种人，对他进行加持之后，他的家族中会不离堪为世间应供的阿阇黎。

《亲友书》的字面意思，虽然看似好懂，但对于有些颂词，希望你们不要解释错了。现场听闻的人也好，以后通过光盘学习的人也罢，一定要认认真真思维，看你的理解是怎么样的，再对照讲义里的解释，看一看有什么出入。不



要凭自己的妄想分别念，把这个颂词解释成：如果孝顺父母、供养上师阿阇黎、供养梵天等，那么今生感得妙色，来世转生善趣。如果这样理解，简直与法义差十万八千里。因此，大家平时学习经论时，千万不能改变圣者的本来意图。

恭敬父母的人，其家族中不离护法天尊的加持，以及善知识的转世。同时，今生会以感恩图报等功德而美名远扬，处处得到人们的交口称赞，来世也将转生到善趣中。由此，假如一个人忤逆不孝，他的下场也可想而知。

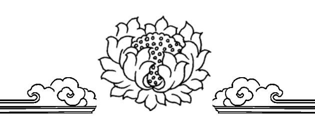
不管在佛教中，还是传统文化中，孝敬父母都是最重要的，依此可看出一个人的人格和德行。无论你是出家人还是在家人，父母如果仍健在，自己应尽心尽力地照顾，倘若实在照顾不上，也要经常安慰他们、问候他们。从佛教的角度来讲是这样，从世间的角度来讲也是这样。若没有父母的生育、养育之恩，我们根本不会懂文化知识、取舍智慧。阿琼堪布在《大圆满前行笔记[12]》中专门讲了父母对孩子的恩德，包括世间智慧的恩德、出世间智慧的恩德，以及一些做人的道理。如果没有父母的教导，

[12] 即《显密宝库26—前行备忘录》。

你从小在牛群中长大，现在吃饭可能连筷子都不会拿。所以，有报恩之心非常重要，这种人即生中名声远播，他世能转生到人天善趣中享受快乐。

不过，现在社会变得比较可怕，古人对父母尊重是理所当然的事情，而如今这个社会，孩子只学习文化知识，从来不懂孝养父母，这也跟教育脱不了干系。其实中国文化是建立在孝道基础上的，“孝”字上面是一个“老”字，下面是一个“子”字，意谓儿女把父母顶戴在头上。可是现在的人若孝顺父母，大家都觉得特别稀有，纷纷歌功颂德，这是极其颠倒的。

现今这个时代跟以前不同，以前每一家有三四个孩子比较正常，但现在因为种种因缘，父母生的孩子比较少，如果这个孩子不孝顺，那父母一辈子就没有指望和依靠了。有些人说：“我已经出了家，没办法报答父母的恩德。”这种说法不对。华智仁波切在《前行》中引用佛经的教证说：“儿子将父母扛在左右双肩上转绕大地承侍，也难以报答父母之恩，若使父母趋入正法，则能回报恩德。”莲池大师也在教言中说：“大孝之中的大孝，就是引导父母念佛，最



终往生净土。[13]”

然而现在有些父母，子女如果出家了，就觉得一切都完了，让他永远不要回来，不然，附近的人会指指点点，自己也抬不起头来。但我们藏地有些地方恰恰相反，一家如果没有出家人，就觉得这家跟屠夫家一样，特别不光彩，所以到了一定的时候，父母会千方百计让孩子出家，并且把这作为炫耀的资本，到处去宣传。

你们如果有出家的缘分，当然非常好，但若没有这种缘分，不管怎么样，父母健在时，自己也应该供养承侍。《大集经》中说：“世若无佛，善事父母，事父母即是事佛也。”世间上若无佛出世，善于承侍父母，即是承侍佛陀。纵然父母已离开人间，我们在开法会、朝圣地时，提一提他们的名字，或者交钱请僧众加持，也是一种孝顺的表现。已故的父母为了养育你造过很多恶业，如今可能堕在地狱、饿鬼、旁生中，若依靠僧众的威力念经超度，他们也有摆脱的机会。《大乘本生心地观经》中还说：“孝养父母，若人供佛，福等无异。”《六祖坛经》也说：“恩则孝养父母。”因此，我们应当报答父母的恩德。如果实在不能报恩，也不要天天

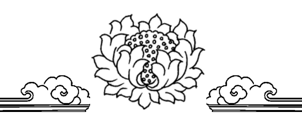
13 莲池大师有言：“人子于父母，服劳奉养以安之，孝也；立身行道以显之，大孝也；劝以念佛法门，俾得生净土，大孝之大孝也。”

让他们生气，毕竟老年人很快会离开人间，在短暂的岁月里，你没有能力让他快乐，也不要让他大动肝火。有些父母脾气不太好，假如给气死了，你过失也比较大，已经造“无间罪”了。

子女对父母孝顺，就会得到护法神的帮助，很多上师也喜欢他，寺院的大和尚、住持肯定会加持，赐予他悉地。否则，对父母都不孝顺，有些上师有点害怕：“他对生身父母尚且如此狠，会不会有一天对我也是这样？”所以不敢接近他。

现在的教育体系，我始终认为，缺少感恩或者孝顺的理念，这样一来，孩子长大之后，对父母漠不关心、置之度外。我看到一本书里说，人们把该恭敬的父母扔出门外，不该恭敬的宠物迎到家里，而且“娶了媳妇抛弃娘”，种种行为非常过分。父母一辈子呕心沥血抚育他，结果他长大之后，把父母像仇人一样对待。米拉日巴的道歌中，这方面的教言比较多[14]，我们

14 米拉日巴尊者说：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”又说：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”



讲《前行》时也描述过。

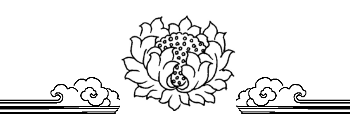
你们已经出家的人，父母虽然不一定同意，但你平时积累的善根，应该回向给今世父母为主的有情众生，以报答他们的恩德。假如父母已然辞世，有机会要给他们多作回向。我母亲现在77岁了，每次一开法会，都写她父母的名字请僧众念经，这种传统很值得学习。我们这里极个别道友，一年也不给父母去一个电话，父母的心情如何，你们也应该清楚。有些人的父母去世了，但他遇到殊胜的对境时，从来不提他们名字，也不作一点善根回向，这是不孝顺的表现，以后应该学会关心父母为主的众生，这是很重要的！

戊二（持戒）分四：一、所护之戒；二、断除彼之违品；三、行持同品不放逸；四、以比喻说明不放逸之利益。

己一、所护之戒：

下面讲八关斋戒。乐行王是在家居士，所守的居士戒有长期与短期两种，八关斋戒是短期的，即一日之戒。作为守八关斋戒的人，首先应该把戒条搞清楚，否则到底守什么戒也不懂。当然，小乘八关斋戒，出家人没有必要受[15]，但是大乘八关斋戒，在家人、出家人均可受持。

[15] 因为出家戒律中已经包括，不必重新受持在家戒律。

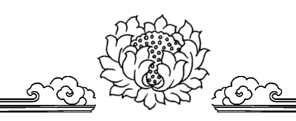


八关斋戒共有八条戒律：

> 损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，
> 喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。
> 随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，
> 持长净转欲天身，当赐善男善女人。

作为在家人，诚如《三戒论》中所言，能长期守持三皈五戒是最好的，若不能这样坚持，在吉祥的日子里、特殊的节日中受八关斋戒，功德也非常大。

八关斋戒的分支是：一、该日不杀害一切有生命的众生；二、不通过各种方式不与取；三、断除一切不净行；四、不说妄语；五、不喝酒；六、不非时食，要过午不食；七、不喜爱高广大床；八、不唱歌，不跳舞，不佩带装饰、打扮化妆（这三者合为一戒）。前四条根本戒属于戒律支，戒酒为不放逸支，后三条是禁行支，以上八种要一概行持。追随往昔目犍连、舍利子等圣者如何受戒而成就，我们也应当如是受持，这样观想之后，在善知识面前接受八关斋戒。持此长净将来可投生为欲天的悦意身体，根本不会转为劣身。因此，龙猛菩萨要求乐行王自己好好地受持，因缘具足、条件成熟的情况下，理应给有缘的善男善女传授。（一般来讲，斋戒应由出家人传授，倘若条件不具足，也特殊



开许由具别解脱戒的居士传授，此处讲得比较明确。）

汉地的居士经常守八关斋戒，这种现象很普遍。首先，最好在一个上师那里接受戒律，后于一年不同的日子里，早上天还没有亮时，可以在佛像面前自己受。这对不能长期守戒的在家人来讲，非常非常的重要。毕竟有家庭的人持戒有一定困难，有时候需要喝酒，很多行为也不方便，甚至不能睡高广大床，（很多人买了大房子之后，可能要犯戒律吧，第一个就买特别大的床，古代可不是这样，但现在人连受八关斋戒的条件也难以具足。）唱歌跳舞不允许，包括看电视也属于犯戒，这样的话，城市里的在家人长期守戒有点困难，但守一天应该可以。

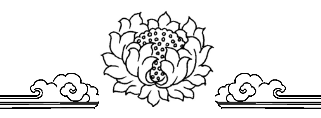
很多居士守八关斋戒时，自己闭着眼睛，让家人把电视关了；有些人在车上放音乐，突然想起今天守八关斋戒，赶紧把音乐关掉……由于平时约束自己的善根十分微薄，哪怕守一天的戒律，有些人也非常非常困难。虽然平时得到灌顶也有意义，但最重要的就是守持清净戒律。能长期守持当然好，如果实在不行，也应尽量守一天之戒。

以前我翻译过八关斋戒的功德[16]，里面有很

[16] 上师翻译过阿旺彭措尊者的《大乘斋戒功德》、凑哲扬珠尊者的《斋戒功德相关公案》，现收录于《显密宝库 15—戒律辑要》。

多精彩的公案。记得有一次，月幢师徒到一个地方去，看见有一个重病缠身的女人，痛得辗转反侧，头发一根根竖立着，眼睛无法睁开，躺在地上。月幢上师慈悯地作加持后，对她说：“你的痛苦肯定是往昔造不善业的果报，一定要安忍。”女人哭着说：“不仅仅是往昔，就是现世，我也造了无量重罪。”于是一五一十地讲述起来：她原本是一个商主的妻子，有一个7岁的儿子。商主到尼泊尔做生意，三年未归，她经不住外缘的诱惑，与另一个男人同居，生了一个儿子，后将孩子杀了。当时受用已是精光，依此因缘，又杀了一位上师。听说商主要回来，商主的儿子对她说：“我的父亲就要回来了，母亲，你该怎么办呢？”她听后特别生气，用脚使劲一踢，没想到正中儿子的肝脏，这个儿子也死了。商主到家后，一个仆女将事情经过原原本本告诉他，他怒不可遏地说：“明早我要将这个恶毒女人的眼睛挖出来！”听到这话，她十分害怕，于是当晚在酒中下毒，商人主仆十一人、邻居的男女与一位上师都被毒死了。她惊惶地逃走，然后就开始生病……于是月幢上师为她传八关斋戒，她受了几次之后，命终没有堕入恶趣，而转生于印度的一个富贵之家。

可见，守持八关斋戒的功德极大。尤其是



作为在家人，三皈五戒非常重要，自己一定要有戒律的约束，否则连善趣人身也得不到。正如《俱舍论》所说，持戒才有转生善趣的福分，其他善根则无法获得。所以，人生很短暂，自己一定要护持清净戒律，这样才有解脱的希望。

己二、断除彼之违品：

> 悭吝谄诳贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，
> 及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。

守持净戒的违品，作者讲了十三种烦恼，这在修行中很容易出现，我们一定要断除。

一、悭吝：拥有的财物不愿意布施给众生，不愿意上供下施，连自己享用也舍不得，一直紧抓不放，即所谓的“爱财如命”、“一毛不拔”。这种烦恼是菩提道的大障，我们拥有财富时，要尽量用它做一点有意义的事，否则，死后一分钱也带不走，只能留给亲友或者怨敌享用。因此，应该断除吝啬之心。

二、谄：《俱舍论》中说，这种烦恼是心不正直，将自己的过失覆藏起来。《法华经》云：“我慢自矜高，谄曲心不实。”按理来讲，自己的过失理应在诸佛菩萨或圣者道友面前发露忏悔，但他不愿意表露出来，心不实在。

三、诳：本来自己没有任何功德，却装模

作样显出一副有功德的模样，说自己见到本尊、梦中得到授记，在众人面前虚伪诳行。

四、贪：有关讲义中说，指对受用财物十分耽著。《瑜伽师地论》云：“诸烦恼中，贪为最胜。”对我们欲界众生来讲，贪心不容易断除，若能做到这一点，行持有意义的事情轻而易举。

五、懈怠：是精进的违品。《瑜伽师地论》中说：“云何懈怠？谓执睡眠偃卧为乐，昼夜唐捐。”有些人把睡觉当作一种快乐，不看书也不背书，整天吃饱就睡，把宝贵时光都荒废了，这是非常可惜的。对欲界众生来讲，每天稍微休息一下是有必要，但有些人可能烦恼现前，睡一天都没有问题，如此懒惰是不行的，对众生和佛法有利益的事情，该做的一定要做。我们有时候看别人特别精进，自己就不敢懈怠了。但有些人表面上很能干，实际上特别懈怠，跟猪八戒没什么差别。（猪“八戒”，是不是守八关斋戒啊？下午他吃饭吗？）

六、贪欲：对与异性淫行的欲乐非常贪著。

七、嗔恨：忿怒为体，是一切烦恼的根本。《华严经》说：“一念嗔心起，百万障门开。”嗔恨可以摧毁无量善根。

八、增上慢：自己本来没有功德，但自以为具有，以至于目中无人、傲气冲天。



除了这八种烦恼，还要加上五种骄傲：种姓骄、相貌骄、广闻骄、韶华骄、权势骄。这些在《入行论》中也讲过，此处只是大概介绍一下。其实慢与骄有很大差别，慢是身语中出现的，骄则是心里想的。

一、种姓骄：是国王、婆罗门等高贵种姓，就有一种优越感，或者是富贵家、领导家的子女，始终觉得自己超人一等。

二、相貌骄：长得漂亮就沾沾自喜、自以为是，认为自己跟天子、天女没有差别。

三、广闻骄：稍微听过一点法或者世间知识渊博，就觉得很了不起。

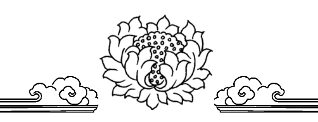
四、韶华骄：把青春年少当作炫耀的资本，蔑视那些老态龙钟的人，不知道他们阅历丰富。

五、权势骄：有显赫权势、高官爵位，就高高在上、自我陶醉。如果是一个副局长，局长没来之前，他在下属前趾高气扬，假如局长来了，他的头就低下来了；局长上面的副县长来了，局长的头也低下来了；副县长上面的正县长来了，副县长的表情又完全不同……这些领导有时候看来很可笑。

我们不要有这些骄傲，其实地位也好、相貌也好、种姓也好，只不过是一个假象。在轮回的漫长岁月里，如今特别低劣的人，前世也

曾当过一国之君；现在相貌端严的人，往昔也沦为丑陋之人，倘若今世傲慢，来世会变得特别卑贱。所以，应该像如来芽尊者所讲的那样，无论你有财富、种姓、智慧哪方面的功德，都不要生起傲慢心。其实你的智慧、相貌再怎么样，也没有什么了不起，人间若无人比得上你，但天人肯定比你强。我们应效仿前辈大德的谦虚，不要骄傲自满。有些年轻人长得不错，身体没有病，看到老弱病残就生傲慢心，却没有想到，再过几十年，自己也照样会变成这样，衰老无常是自然规律，任何人皆无法阻挡。所以，大家要经常忆念无常，拥有幻化般、水泡般的钱财、相貌、青春时，应该依靠它来利益众生，这才是最有意义的事情。

总之，上述这十三种烦恼，我们要视如怨敌尽力断除，就算不能完全断除，也要了知它的过患，毕竟烦恼是有为法，认识其本来面目之后，它就会销声匿迹。对此，还要经常祈祷三世诸佛、传承上师，使他们的加持融入自心。法没有融入心，什么烦恼都无法对治；法如果融入心，表面上你的行为不如法，实际上你的境界始终处于佛法氛围中，白法天神也会时时加持，传承上师也会赐予安慰，最终你的修行定可善始善终！



第四节课

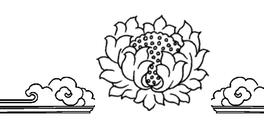
现在是讲六度中的持戒，它分四个方面，昨天讲了持戒的十三种违品，下面开始讲持戒的同品——不放逸。

己三、行持同品不放逸：

> 佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，
> 是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

佛陀在了义经典中教诫我们：作为一个行持大乘佛法的人，言行举止必须做到不放逸，不放逸是甘露之处[17]。佛陀在菩提伽耶的金刚座成佛时说："深寂离戏光明无为法，犹如甘露之法我已得。"由此也可以看出，佛陀所获得的涅槃境界，犹如甘露一般。因此，在修学佛道的过程中，一定要具足不放逸，不放逸是成就佛果的根本因。如果我们放逸无度、放任自流，没有一点约束和对治，想做什么就随心所欲，那下场是死亡之处的轮回。有些人每天喝酒抽烟，做各种非法事，这就是放逸的行为。现在的世间人无恶不作，每天都在造恶业，没有任何对治法，此举完全是生死轮回之因。因此，龙猛菩萨对乐行王说：大王你为了使善法日益

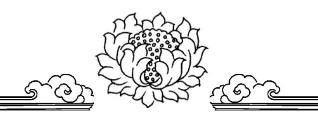
[17] 甘露，即无生无死的妙药或境界。



增上，身口意务必要如理行持，对善法具有恭敬心、恒常心、精进心，对恶法则严厉制止，必须具足不放逸。佛经中也说："不放逸为甘露处，放逸则是死亡处，不放逸者不死亡，放逸之人恒死殆。"

《入行论》有一品专门讲不放逸，要求三门如理如法行持，依靠佛法来对治自己的烦恼。如果没有不放逸的理念，不要说大乘的果位，连小乘阿罗汉果也得不到。《文殊国土庄严经》云："放逸者，声闻之道亦不能成就，更况无上菩提正道？"因此，不放逸在修学过程中不可缺少。

按照《俱舍论》的观点，所谓不放逸，即制止不善，行持善法。大家平时要有"我应该注意"这种念头，否则，即使具足持戒、广闻博学等种种功德，但就像没有墙基的墙壁一样，善法功德迟早会毁于一旦。正因为如此，大慈大悲的佛陀在《三摩地王经》中说："如我所说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，以不放逸为根本，是名善逝最胜财。"佛陀所说的大乘善法当中，持戒、广闻、布施、安忍等，皆以不放逸为根本，它被称为佛陀最殊胜的财富。谁若具足不放逸，此人即是具福报的大富翁，反之，假如不具足不放逸，整天都是行持恶法，就算他物



质上很富足，实际上也是穷光蛋。

不放逸，其实是非常大的善法。以前也讲过，两个比丘行路时，魔鬼准备害他们，它俩私下商量：如果这两个比丘说善法，就不害他们；如果不说善法，就把他们杀掉。那两位比丘很散乱，一路上都在谈论世事，没谈一句善法，到了分手时才互相祝愿：“慎勿放逸！”一个魔鬼说：“他们一句善法都没有说，可以吃掉他们了。”另一个魔鬼说：“他们讲了甚深的善法，只是你不懂而已。”接着他讲述何为不放逸；大小乘中不放逸具足什么功德；所有的佛法中，不放逸是非常殊胜的善法……

因此，我们平时与他人道别时，也应该说：“你要注意啊！你要小心啊！”这一句话用佛法来解释，意思就是让他不放逸，时时提醒自己：“我是一个佛教徒，是皈依佛门的人，不能这样做，否则，即生中会导致不好的果报，来世就更不用说了。”对自己的言行举止要有拘束、有控制。

可是很多人根本不具足这种对治法，行为经常表现得不如法。所以我们应像《入行论》中所说：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。”不管身体要做什么、口里要说什么，首先应当观察自己的心，看动机善不

善，是否违越佛教的教规、世间的世规，始终有一种小心翼翼的感觉。现在很多人从小没有好好修行，所作所为根本没有约束，这是非常可怕的。你做什么事、说什么话，一定要有种对治心：“我作为大乘佛教徒，能不能这样做？不能的话，万万不可逾矩。”自己提醒自己，自己检点自己，一定要制止烦恼，这就是不放逸。

己四、以比喻说明不放逸之利益：

有些人可能认为：“我现在不放逸倒可以，然而我业力深重，没有遇到佛法之前，曾造的罪业数不胜数，如今这么大年龄了，后悔也来不及了吧？”为了遣除这种怀疑，作者用比喻说明不放逸的利益：

何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。

有些人往昔烦恼深重，没有遇到善知识和佛法时，放逸无度，造了很多弥天大罪。但后来遇到上师善知识，明白善恶取舍之后，自己改邪归正、重新做人，从此小心翼翼地护持戒律、修持善法，通过忏悔消除以前的罪业，如此一来，依靠善法不可思议的威力，将来也有解脱的机会。就如同月亮先被乌云遮住，见不到月光，但风吹过后月亮拨云而出，放出皎洁



的光明。同样，有些人以前要么贪心比较重，要么嗔恨心很厉害，要么痴心妄想极大，肆无忌惮地造了很多恶业，但后来依靠不放逸，都有解脱的机会，就像难陀、指鬘、具见、能乐一样。

此处用了四个人的公案说明这个道理：

一、难陀的公案[18]：难陀是释迦牟尼佛同父异母的弟弟，他娶白莲花（班扎日嘎）为妻，两人感情非常好。有一次佛陀入城乞食，来到难陀家中，正好遇到他给妻子化妆。难陀想出去拜见佛陀，白莲花说："你快去快回，我的妆还没有干之前，你必须给我回来。"难陀非常听话，规规矩矩地出去了，接过佛陀的钵盂，回家盛满食物端给佛陀。但佛陀不接钵盂，转身走了。难陀又把钵盂给阿难，阿难也不接受，说："你从谁那儿拿来的，就还给谁。"难陀无奈，只好端着钵盂，跟随佛陀去了精舍。

到精舍之后，佛陀安排一个剃度师给难陀剃发。难陀不肯，愤怒挥拳要打人，并对剃度师说："你凭什么剃我的头发？要剃我的头发，全国所有人的头发，你要统统剃光才行！"剃度师去佛陀面前说："我不敢剃，他特别凶。"佛

[18] 见《杂宝藏经》之"佛弟难陀为佛所逼出家得道缘"。

陀听说后，同阿难一起来到难陀身边。难陀因害怕佛陀，不得不让剃度师剃发，只好披上三衣出家了。

难陀虽然剃发出家，但常思念家中的娇妻，因佛陀总带着他一起出行，他无法脱身回家。后来有一天，轮到难陀看守房子，他暗自高兴："今天终于可以回家了。等佛陀与僧众都外出化缘，我就立即回家！"佛陀和眷属离开之后，他想："我应当为佛陀和僧众打好洗澡水，把澡瓶都盛满，然后再回家。"（那个时候洗澡，每个僧人用一个瓶子。）难陀这样一想，立时动手打水。谁知刚把一瓶盛满，另一瓶又打翻了，一直耽误了很长时间，总不能把澡瓶的水盛满。难陀想："算了，就让他们回来后，自己打水吧。但我离开之前，要把僧房的门窗关上。"可他刚关好这一扇窗户，那一扇窗户又开了；刚关好这一间的门，那一间的门又开了……因为佛陀的加持，让他耽误了很长时间。后来他想："既然关不了，那就不关了。即使僧众的东西丢了，我也有很多钱，我来赔吧！"

难陀想好后，立即走出僧房，准备回家。但他转念一想："佛陀必定从这条路上来，我就从另一条路回家。"佛陀知道难陀的心意，也从这条路上回来。难陀从远处看到佛陀，急忙躲

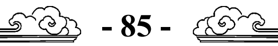
在一棵大树后面。谁知树神把树举起来，难陀露地而立。佛陀见到难陀后，又把他带回精舍。

佛陀问：“你想念家中的娇妻吧？”难陀回答：“实在想念。”佛陀就把他带到山上，指着一只又老又瞎的母猴问：“你妻子与此母猴相比如何？”难陀十分恼怒地说：“我的妻子貌美无双，这只母猴怎能与她相提并论？”

佛陀又把他带到天界，观看一个个天宫。后见一天宫有五百天女，却无一天子。难陀感到奇怪，前去询问，天女答言：“佛陀的弟弟难陀，被逼出家，以出家学道的因缘，将来命终转生于此，会成为我们的天子。”他特别高兴，忙对天女说：“我就是难陀啊！既然已经来了，我就不走了。”说完想进入天宫。天女们说：“你的戒律还没有圆满，不能呆在这里，你先回人间，命终后才可以来。”难陀只好回到佛陀身边，佛陀问：“你妻子美丽，还是天女美丽？”难陀说：“我妻子同天女相比，就如瞎眼母猴一样。”

难陀回到人间，为了转生天上，特别精进地守戒。阿难看后，给他赠言一首：“譬如羝羊斗，将前而更却，汝为欲持戒，其事亦如是。”嘲笑他表面上守持清净的戒律，内心却被欲望所牵，发心不清净。

佛陀为了教导难陀，又把他带到地狱去。



见到各个油锅沸滚，都在煮人，只有一口大锅空着。难陀感到奇怪，就问佛陀。佛陀说：“你自己去问吧。”难陀便去问狱卒，狱卒回答：“佛陀的弟弟难陀，生天命终后，就会堕入地狱。我们现在烧油锅，便是为他准备的。”难陀听后，惊恐万分，拔腿就往回跑。但狱卒把他拦下：“你已经来了，就留下吧。”他立即高声叫道：“南无佛陀，请您把我带回人间！”

依靠佛陀加持，他回到了人间，由此真正生起了超离三界的出离心。佛陀为他讲说圣法，他随即远离一切贪欲，获得阿罗汉果位，在佛弟子中，被誉为“调和诸根第一”。原来他是“贪心第一”，后来不贪著任何人了，守护根门非常清净。这是难陀的故事，从他前后的差别也可看出，一个人的烦恼是可以改变的。

二、指鬘王的公案[19]：指鬘王曾跟随一个婆罗门学法，婆罗门的妻子勾引他，遭他拒绝后恼羞成怒，告诉婆罗门指鬘王侮辱她。婆罗门知道指鬘王不容易对付，于是故意欺骗他：“你若能在七天中杀一千个人，把一千个人的手指串成指鬘，装饰在脖子或手腕上，就可以获得梵天果位。”说完，婆罗门把刀插在地上，念了

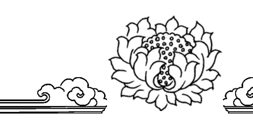
[19] 详见《贤愚因缘经》。

一遍咒语。咒语念完，指鬘王就起了恶心，婆罗门把刀交给他，他拿着刀，发狂一样见人就杀，见指就砍。

到了第七天早上，手指已有九百九十九只，差一只就满千数。可是大街小巷见不到一个人影，人们早就藏起来了。此时指鬘王的母亲怜悯他，因为他七天只顾着杀人，没有吃东西，想派人给他送饭，但是仆人们都害怕，没有人敢去，母亲就亲自送去。指鬘王见母亲从远处走来，准备要杀掉她，母亲骂道："你这个不孝的东西，连母亲都想杀。你实在要凑数的话，那就砍去我的手指，不要杀死我。"

这时，佛陀以神通观察到指鬘王可以度化，就化成一个比丘，走到他的对面。指鬘王一见，当即舍弃母亲，飞速向比丘奔来。比丘缓缓地行走，但指鬘王用尽气力也追不上，他就喊道："比丘，你给我停住！"比丘说："我一直安住，没有动过，只有你自己停不住。"指鬘王觉得奇怪，就问："怎么说你安住、我停不住呢？"比丘答："我的六根都很寂静，所以一直安住，而你被邪师引诱，内心迷乱，不断地奔驰，所以才日夜杀害众生，造下无边的罪业。"

指鬘王听后幡然醒悟，把刀扔在一边，远远地伏地磕头。佛陀也恢复本来身相，如太阳



般相好圆满、无与伦比。指鬘王见到佛的威仪，不由得五体投地，要求随佛出家。以佛的神通力，他的须发自然脱落，身上衣服也变成三衣。佛又为他说法，他闻法之后，心垢尽除，得阿罗汉果位。当时他杀了九百九十九个人，也有机会获得圣果。记得《百业经》中有一个人杀了五千人，后依靠自己的发心、佛的加持而证阿罗汉果[20]。

三、具见的公案：具见，又名未生怨王、阿阇世王。关于他，《观无量寿经》中有较广的公案，我在这里不广说。他的嗔恨心非常重，受恶友提婆达多挑唆，把父王幽闭于七重室内，想让他活活饿死。他的母亲恭敬大王，偷偷在身上涂上蜂蜜，璎珞中盛满葡萄浆，探望时让大王享用。未生怨王的父亲是虔诚的佛教徒，他享用完后，合掌恭敬，遥礼世尊，说："目犍连是我的好友，愿兴慈悲，授我八关斋戒。"顿时，目犍连以神通来到他面前，日日如是，为他授八关斋戒。佛陀还派"说法第一"的富楼那尊者，为他说法。

经过 21 天，他还没有死，因常闻法，颜色和悦。未生怨王质问守门人，守门人说："你母

[20] 详见《百业经》之"王布果——杀五千人，今得圣果"。

亲经常到这里，给他送一些饮食。佛弟子也从空而来，为他说法。”未生怨王特别生气，提剑要杀母亲，一个大臣劝阻说：“自古以来，贪执王位而杀父亲的比比皆是，但杀母亲的一个也没有，你最好不要成为无道昏君。”于是他把母亲关起来，他父亲就饿死了。

后来他生起极大悔心，依靠佛陀的威力和自己的忏悔，有些经典说他获得了菩萨果位，有些经典说再过八万劫他将成佛[21]，有种种不同的说法。但不管怎么样，造无间罪的未生怨王，最后也获得了成就。

四、能乐的公案[22]：他的贪心和嗔心都很重，他贪著一个女人，母亲觉得不如法，一直劝他，但他根本不听。母亲只好晚上睡在门槛上，不让他出去约会。他特别生气，用宝剑砍断了母亲的头。他跑到那个女人家里，身体不停发抖，女人说：“这里只我一个，没有别人，你不用怕。”他想：“如果告诉她实情，她可能更喜欢我。”他就说：“我为了你，刚杀了母亲。”那个女人非常聪明，心想：“这人连母亲都能杀害，终有一天对我也会不客气。”于是骗他说：“你真是

21 《阿阇世王授决经》云：“佛便授与王决曰，却后八万劫劫名喜观，王当为佛，佛号净其所部如来，刹土名华王，时人民寿四十小劫。”
22 详见《毗奈耶经》。



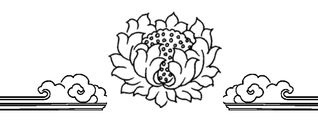
了不起，这种行为我很高兴，你稍微等一下，我出去马上回来。”她一口气跑上楼顶，大声地喊：“救命啊！来坏人啦！”能乐听到之后，赶紧跑回自己的家，把宝剑扔在母亲的尸体上，也高声叫道：“救命啊！我的母亲被杀了！”通过如此蒙混，人们没有发现他是凶手。

他造下极大逆罪，内心十分不安，到处寻找灭重罪的方法。后来他到一个寺院里出家，精进修行，于很短的时间内，对三藏通达无碍。别人问他为何如此精进，他说想忏悔杀母的罪业。大家就把这件事告诉佛陀，佛陀说杀母者不可出家，僧团中必须立即开除[23]。

他被开除以后，穿着出家衣服，跑到一个边地去了。那里佛法不兴盛，他建了一个经堂，开始讲经说法，集聚了很多很多人来此听闻，有些人听法后，甚至证得阿罗汉果。由于他为众生说法、培养僧众的功德很大，死后弹指般的时间堕入无间地狱，马上即得解脱，转生天界。之后，他以天子形象来到人间，于佛前听闻妙法，终证预流果，获得见谛。

可见，纵然以前造下滔天大罪，只要有后悔心，不放逸地行持善法，最后也可以解脱。

23 《毗奈耶经》云：“尔时世尊告诸苾刍曰：若人杀母，便求出家，与出家者，当坏我法，即须摈弃。”



我们学了这个颂词之后，应该明白就算自己以前造的业非常可怕，现在通过念金刚萨埵心咒，好好地闻思修行，发誓从此不再造，来世也不一定堕入恶趣，且有可能获得解脱。

昨天有一个人跟我说，他学习《入行论》等论典之后，感悟到以前的所作所为都错了，甚至以一片好心引导别人学佛的手段也不对，他非常惭愧，现在遇到这样的佛法，今后一定要好好行持。所以，每个人首先要懂得佛法，不然的话，对如何行持、怎样有罪过一无所知。当然，懂得后也不要停留在文字上、口头上，一定要在心里思维："我以前是什么样的人，从现在开始，短暂的人生中，我要尽心尽力地忏悔，尽心尽力地做善事，不能变成业际颠倒者。"什么叫业际颠倒呢？今天刚出家，明天就还俗；今天是一个居士，明天就不学这一套了，改行加入外道，或者不学任何宗教，这种人最可怜、最可怕。我们不能变成这样，只要有后悔心、忏悔心，再深重的罪业也可以清净。颇瓦法中还说，一个人在临死之前，只要强烈地观想："我的罪业已彻底清净，我的善法非常非常多！"有这样一种念头，也能往生极乐世界[24]。

[24] 此窍诀极其殊胜，大家务必要牢记！即使你罪业深重，临死前若有这个念头，也可以往生净土。

大家在有生之年，修行的方向不要改变，在此基础上，应当竭力忏悔。学院很多人行持佛法，虽然跟圣者相比，还是比较差，经常产生烦恼，善法也不能圆满所有支分，有很多惭愧之处。但跟不学佛的人比起来，还是值得荣幸的，至少每天拿转经轮念一点经，观想一点，做一点善事，这个功德不可思议。所以，即使你造了重罪，也不可放弃自己，一定要依靠佛法改邪归正，精进忏悔！

戊三（安忍）分四：一、教诫断除嗔恨之因；二、断除怀恨之果；三、旁述心之特点；四、断除嗔恨之缘——粗语。

己一、教诫断除嗔恨之因：

> 如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，
> 断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。

世上有各种各样的苦行，有些外道以五火焚身，有些整天在恒河中沐浴，有些顶着烈日折磨自己，有些行持旁生的行为，有些不说话，有些不吃饭……但在所有的苦行中，修安忍最难做到。若没有一定的境界，别人恶口相骂，数落你的过失，你根本忍受不了。所以，《入行论》也说："罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。"但我们不能让嗔恨有机可乘，应始终以正知正念进行摄持，一旦生起嗔恨心，马上想到佛陀的教

言，千方百计断除嗔恨。佛陀曾亲口说："诸比丘，断除嗔恨，汝将成不退果。"《俱舍论》中也讲过，欲界之因就是嗔恨和欲贪[25]。倘若断了嗔恨，欲贪也可断除，这样一来，便不用再流转欲界，因为"因"没有了，"果"不可能出现。所以，断除嗔恨非常重要。

《佛遗教经》云："嗔恚之害，则破诸善法。"嗔恚的害处，可将持戒、布施、供佛等善根全部毁坏。汉地大德说："嗔恨心，乃行人失坏佛法之根本。"《三摩地王经》也说："互相若生嗔恨者，净戒广闻不能救，参禅住静不能救，布施供佛亦无救。"假如产生嗔恨心，那么戒律清净、广闻多学、上供下施、住于寂静处等善根，都不能救护你。

所以，嗔恨心严重的人，一定要想方设法对治，对治方法在《入行论·安忍品》中有许多窍诀。我去年到汉地时，一个人跟我说："我过去的嗔恨心非常可怕，但学了《安忍品》以后，现在怎么样也不容易生嗔恨心。"我听了之后很高兴。其实达到这种境界也并不难，关键看你肯不肯行持，不肯行持的话，再殊胜的妙法也无济于事。

25 《俱舍论》云："以二令不离欲界。"以欲贪与嗔恨的作用而无法离开欲界。

《本事经》（唐玄奘译）中说："我观诸有情，由嗔之所染，永断此嗔者，定得不还果。"众生的染污皆由嗔恨心而来，若能断除，则可永断轮回之根。因此，我们要想尽办法对治嗔恨心。

这是从因的角度而言，下面从果的角度分析。

己二、断除怀恨之果：

我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。

当我遭受别人当面的侮辱谩骂，或者暗中的诽谤殴打，他不择手段让我一败涂地，还抢夺我的财产、霸占我的房屋、抢夺我的银行卡，如果我一直怀恨在心，势必会引起身语冲突。其实很多冲突都与"我"有关，若没有"我"，国家与国家、人与人、家庭与家庭的矛盾也不会挑起。有了对"我"的执著，才会产生嗔恨之因，进而引发怀恨之果，心里一直耿耿于怀，身体的冲突、语言的争吵就会纷至沓来。如果对"我"无有执著，把别人的加害视为如幻如梦，一切嗔恨和怀恨就不会生起，今生很快乐，也不会为来世造罪业。倘若你的嗔恨心非常重，则如《入行论》所言："喜乐亦难生，烦躁不成眠。"想获得安乐难如登天，你会日日烦躁不安，

夜不成眠。（大家也知道，临睡之前，若有一件事让你特别生气，会翻来覆去也睡不着。）假如能摒除这种怀恨，寂天菩萨云：“精勤灭嗔者，享乐今后世。”内心会远离苦恼，今生来世都非常快乐，晚上也可无忧无虑地入眠，死的时候十分安详。

断除嗔恨非常重要，但若没有一定的修证，确实也难以对治。我看过广钦老和尚的一个故事，当时他在福建出家，住在承天寺。他觉得自己没有福报，不敢接受供养，就去住山洞。一住就是十三年，中间有降伏老虎等精彩故事。十三年后他回到寺院，还是不住寮房，要求守大殿，天天夜不倒单，在大雄宝殿打坐。

过了一段时间，监院和香灯师召集大家宣布：昨天晚上大雄宝殿的功德箱被盗！因为功德箱里的钱是寺院的主要收入，以前从来没有发生过这种事，所以大家自然怀疑到广钦和尚，认为他在那里打坐，一定是他偷的。大家对他的看法来了一百八十度的转弯，觉得这个人住山洞十三年，结果还干出这等事，太可耻了。包括居士们也对他另眼相看。广钦和尚并没有申明一句：“我没有偷，也没有看到别人偷。”好像这事与他无关。别人骂他、指责他，他也若无其事。

这样过了一个星期，监院又召集大家说：

“其实没有功德箱被盗这回事，我之所以这么说，是为了考验一下广钦师的修行境界。现在证明他确实有功夫。”（他们很坏啊！）这个时候，广钦和尚依然如如不动，并没有为此而欣喜。

对于这个公案，我以前也想过：如果是我们有些道友，你没偷东西却冤枉你偷了，不要说监院和香灯师，就算是根本上师，或者佛陀亲临，恐怕你也会跟他理论：“从功德上，我承认你是佛陀，但今天在这个问题上，我是不会承认的……”因此，每个人的修行真的有差别。我们口头上都会说不要生嗔恨心，但真正遇到违缘时，恐怕也压制不住，故而印光大师告诉我们：“所有不顺心之境，作已死想，则便无可起嗔矣。”以这种态度来对待，嗔恨心便不容易生起。

然而在实际行动中，自己能不能做到呢？希望道友们平时观察一下。有些人为了鸡毛蒜皮的小事，一直跟别人冲突，管家来了也无法解决，法师来了也无法处理，菩萨来了可能也不行，佛陀来了就不好说了——“噢，你是佛陀，那我只能听你的。算我命不好，本来这件事我没有错，但现在只好认命了……”

己三、旁述心之特点：

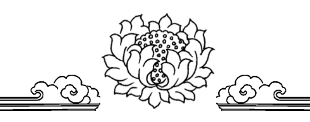
当知心如于水面，土石之上绘图画，



其中具惑如初者，诸求胜法如末者。

众生的心千差万别，古人有云："人心不同，各如其面。"就面相而言，有些人胖，有些人瘦，有些人的头大，有些人的头小，同样，我们的心也是各种各样。曾经有一个茶馆，茶叶、茶杯都是同等的价钱，但为了观察众人的心态，他们把茶杯做成不同颜色、不同形状，结果来了 5 个人，每个人选择的杯子都不一样，有人喜欢黄色的，有人喜欢白色的，由此可见，外境上并不存在真正的好坏，完全是不同的分别心在作怪。不仅众生的爱好不同，佛经中说，众生的贪心也不相同，有些喜欢老年人，有些喜欢年轻人，有些喜欢中年人。

既然每个众生的心态不同，他们的记忆也有差异，此处以三个比喻进行说明：第一、不稳固，如同水面上的图画，刚画完就消失了，随着波纹此起彼伏，什么也不会留下来；第二、比较稳固，就像土上写的文字，除非遇到刮风下雨，否则不会轻易消失；第三、极稳固，犹如石头上刻的花纹，纵经几百年的风吹雨打，上面字迹依然不变。（以前我们去印度时，在佛陀的降生地，看到阿育王立的石碑，说是佛陀于此降生。至今已有两千多年了，但碑文仍然清晰可辨。）我们的心也分为这三种。有些人记什么都非常牢固，很

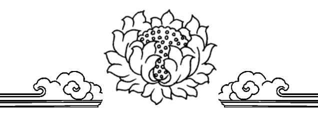


长时间也不会忘，而有些人听完就忘光了，今天听《亲友书》时觉得很好，但下完课之后，全部都没有了，就像水中的花纹一样。

我们对烦恼方面，不管是贪心、嗔心、痴心，最好能像第一种——水中的花纹，刚才气得不得了，一会儿就没有了，又非常开心，不会想报仇。世人说："君子报仇，十年不晚。"这种心态不合理。原来有个人跟我讲："此仇非报不可，我一辈子都忘不了！"这样冤冤相报，只会增加自己的罪业，不管是什么冤仇，应该像水中的花纹，当下一笔勾销，这是最好的。

至于善法方面，如希求佛法，生起信心、悲心，背一些教证、论典、上师教言，则应像第三种——石头上的花纹那样稳固不变，过多少年也记忆犹新。法王如意宝接近圆寂时，当时有 70 多岁了，但他老人家口中的教证滔滔不绝，一直不断地引用："《入行论》中说什么，上师又说过什么……"很多不信佛教的人听了，都特别惊讶："老年人记性还这么好啊！"所以，我们修持正法的人，善心善行应该像石头上的文字，永远都不要忘。龙猛菩萨还说过："智者不会轻易承诺，一旦承诺下来，犹如刻在石头上的文字，纵遇命难也不改变。"

因此，我们行持善法时间要长久，不能今



天学习这部论典，明天就忘光了，连一个教证也想不起来，而恶业方面，10 年前别人说一句你不爱听的话，现在还记得清清楚楚。贪嗔烦恼铭刻于心，善法方面却忘性极大，这是不合理的。应该要反过来，对佛教的教证理证，多少年也不会忘，满脑子都装着善法，恶业却荡然无存。上师如意宝的一生就是这样：他小时候学习的佛法，不管教证还是公案，老年时仍倒背如流；别人对他的仇恨加害，以及世人念念不忘的琐事，他心里点滴不存，贪嗔痴、嫉妒、傲慢等对解脱和今生来世无有实义的烦恼，就像水中花纹一样全部消失。

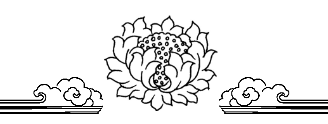
我们每个人的心态虽然不同，但长期串习特别重要。本来你对善法记得不好，对恶法记得很牢，然通过善知识的引导，可以慢慢改变。若对论典记得很清楚，对恶法好像没什么兴趣，那你的相续就完全转变了。很多道友刚来学院时，嗔恨心也很重，看似根深蒂固，但后来通过自己的精进努力，现在善法不容易退失，恶法很容易断掉。

大家也要经常观察，看自己的心属于哪一种？善恶方面是像水中花纹，还是土上写字，或是石上刻字？别人如果问你，你不一定愿意说，可是自己问自己，应该知道答案。等晚上

睡觉时，不妨想一想："我是哪种人啊？从明天开始，我应该把所有的仇恨忘掉，所有的善法记得清清楚楚。再过 20 年，《亲友书》的内容还朗朗上口，《入行论》的颂词也滚瓜烂熟。"若能这样想，那说明你学习有进步。

好！没有时间了，本来我还想讲很多。





第五节课

《亲友书》在讲“道之本体”中的六波罗蜜多，现在是安忍波罗蜜多。它有四方面的内容，前三个已经讲完了，今天开始讲第四个。

昨天分析了，众生的心千差万别，善心、菩提心、取舍因果的心应当尽量稳固，不要今天听的法，明天就忘了，刚生起的悲心和信心，再过几天就销声匿迹了，这样增上功德有一定的困难；但是，烦恼心、忧愁心、怀恨心，不要让它在相续中呆很长时间。有些人该记的记不住，不该记的一直记得，虽然这是凡夫人的特点，但也跟自己的串习大有关系。大家学习本论之后，应该经常去修持。别人与你有过冲突，说了不恭敬的语言，这个疙瘩没有解开，这个伤痕没有愈合，也要尽量把它忘掉，像水中的波纹一样当下消失。而上师的教言、诸佛菩萨的金刚语、自己的善心，要想方设法让它长期存留，这是要努力达到的一个目标。

己四、断除嗔恨之缘——粗语：

佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。

佛陀在大乘经典中亲口说，众生的语言，

大致归纳有三种：一、上等者——称心如意之语，即随顺六道众生的根基，说不同的悦耳语。如云：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”这些诸佛菩萨、传承上师所传下的金刚语，可以开示解脱正道，利益众生直至成佛。

二、中等者——真实语，指力求诚实、心口一致的老实话。这种人不会讲什么甚深道理，但说话一就是一、二就是二，从来也不说谎，不会捏造事实。

三、下等者——虚语或颠倒语，指虚伪颠倒的妄语、粗语、恶语、绮语。它的范围比较广，凡是不悦耳的言词，如语言空洞，无有实义，带有欺骗性、狡诈性，均可包括在这里。

此三种语言可用比喻一一说明：称心如意之语，好似甜美的蜂蜜，甜美的滋味谁都喜欢；真实语，宛如美丽的鲜花，处处惹人喜爱；虚语或颠倒语，如同肮脏的粪便，别说真正接触，哪怕听到一句，也令人极其厌恶。

人与人之间互相交流，语言是非常关键的，它是重要的连接纽带，不管你是否学佛，都应该具备悦耳的语言。佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语，若说悦耳语，成善无罪业。”若说柔和悦耳的语言，不但不造罪，功德还会增上。

世人言："良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。"以刺耳的语言伤害他人，很长时间都没办法愈合。所以作者要求我们，与人沟通的时候，说话要真实可靠、柔和委婉，不要说谎话，更不能用粗暴的语言。

有些人认为粗语比较有力量，能承办一些事情，其实这种想法是错误的。我也讲过法国作家拉封丹的一则寓言：北风与南风比武，看谁能把一个人的衣服吹掉。北风刮得特别猛厉，那人为了抵挡寒风，反而把衣服裹得更紧；南风徐徐吹动，顿时阳光明媚，那人渐渐觉得暖和，于是脱掉大衣。北风喻为恶语，南风则为美语，所以，认为说粗语容易承办事情，只不过是自欺欺人，要想把事情处理得非常圆满，必须依靠婉转的语言。

《入行论》云："出言当称意，义明语相关。"和别人交谈的时候，应该让别人乐于接受，说一些称心的话语，把意思表达清楚。有些人说了半天，也不知道他是在赞叹还是毁谤，他自己说什么也不明白，这可能跟性格有关吧。我们说话不但要主题明确，同时要顾及到别人的感受。藏地有种说法是："说一句话，要看一百个人的脸色。"又说："语无剑刃，能刺人心。"可见，交谈要掌握一定的技巧，否则会得罪很

多人。有些道友说："这个人 3 年前对我说过什么，这话一直刺到我的心坎深处。已经过了这么年，我的伤口还是没有治好……"当然，修行境界比较差的人，经常会受到语言的刺伤，倘若你修行很不错，哪怕别人冤枉你、侮辱你，你也会当成耳边风，不会引生烦恼或者痛苦。可是凡夫人不一定有这么高的境界，经常会受到语言的影响，所以说话还是要注意。

这次学了《亲友书》以后，我们说话要谦恭有礼，不要说粗语脏语。有些人对教理一窍不通，但骂起人来口若悬河、滔滔不绝，各种"教证"十分丰富。我看到某些人跟工人吵架时，本来觉得他平时不太会说话，不要说《释量论》或《入中论》，让他解释一下《入行论·回向品》的颂词，他也像嘴里含了块石头一样吐不出来，但是没想到，他骂人时语言源源不断，内心马上变成一个大"伏藏"。素质比较低的人，最会骂人。不过我们学院有一个很好的传统，上师如意宝在世时规定：道友之间不能取绰号，不能互相恶口谩骂。学院里常住的人基本上都能做到这一点，然世间上的有些人，开口不带脏话就不舒服，说出来的语言，我们听后根本不敢重复。有些生意人互相吵架，甚至父母骂孩子时，很多话特别难听。我们也学过《百业

经》、《贤愚经》中的公案，这样恶口骂人的果报如何，大家应该比较清楚。

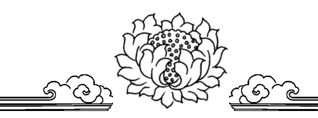
在说话的过程中，一定要说真实、称心的话语。学了这个颂词，希望你们内心有一种誓言。什么样的誓言呢？以前自己说话不太注意，骂过什么什么人，从现在开始，在诸佛菩萨和上师面前发誓，今后嘴巴干净一点，不要像乌鸦一样整天给人带来噩兆。如果你们真有口才，可以多背一点《入行论》的教证，生气的时候，看能不能用上几个？不过，有些人生气时不要说《入行论》，可能连“嗡玛呢巴美吽”也不想念。

戊四（精进）分二：一、教诲精进之对境；二、教诫表里如一之精进。

《入行论》中说，精进的本体就是喜欢善法。这个方向，我们一定要弄清楚。有些人做生意赚钱很精进，有些人为了个人利益而读书很精进，这些都不叫真正的精进，只有为自他今生来世的快乐作奋斗，才是真正的精进。

己一、教诲精进之对境：

> 今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
> 今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
> 如是四种类型人，国王当做第一种。



每个人的今生来世都有明暗的不同差别[26]，由于各自的业力和因缘不同，有些人今生光明、来世光明，有些人今生黑暗、来世黑暗，有些人今生光明、来世黑暗，有些人今生黑暗、来世光明，总共有四种人。

具体而言，

一、“今明后明至究竟”：是指今生光明，来世也光明，也就是说，即生中生活得圆圆满满、幸福快乐，来世乃至生生世世也享受安乐。例如，在佛教历史上，萨迦班智达当过五百世的班智达，布玛莫扎也当过五百世的班智达。还有很多高僧大德，不像凡夫俗子一样生活有压力、心里有痛苦，他们看破了一切俗事，今生中法喜充满，来世也是从光明趋向光明，不会遭受任何痛苦。

二、“今暗后暗至最终”：指即生中苦不堪言，来世也非常痛苦，如屠夫、妓女等造恶业者。有些屠夫、渔夫每天从早到晚都很辛苦，他们吃穿十分简陋，住处就像狗窝，即生中赚不到钱，温饱也难以解决，一直烦躁、忧愁，由于杀害了无数众生，来世也会堕在地狱、饿鬼、旁生中感受无量苦楚，这是毫无疑问的。

[26] “明”指快乐，“暗”指痛苦。

或者说，有些众生即生中是旁生，来世又变成旁生或者恶人。就像莲师等人昔日造塔时，有一头运土的黄牛发恶愿，后来投生为朗达玛魔王，造下非常可怕的恶业，后世也不断地感受痛苦。

三、“今明后暗至终点”：是指今世安乐无比，后世痛苦不堪。迦叶佛时，有一个出家人叫西哦色嘉，当时是人寿二万岁，他的生活、处境等非常安逸。但因为生起了傲慢心，出言不逊给许多比丘起“牛头”、“马头”、“虎头”等恶名，他死后转生为庞大鲸鱼，身上具有马头等十八个头，直至人寿百岁时释迦牟尼佛出世之间，也没有得到解脱。

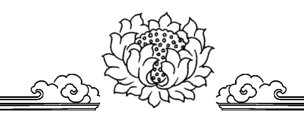
现在也有很多这样的人，今生比较富裕，赚的钱很多，常去五星级宾馆享乐，看起来真的很有福报。可是他们开肉联厂、办渔场，造了大量恶业，以此杀生害命的果报，这一辈子完了之后，就会步入痛苦之旅。有些贪官也是如此，今生灯红酒绿、脑满肠肥，尽情挥霍老百姓的血汗，但他们未来的去向是什么，这一点也不难想象。

四、“今暗后明至圆满”：是指今生虽然饱尝痛苦，后世却踏上幸福之路。有些人为了利益众生获得佛果而苦行，现在住的条件比较差，

每天吃不饱、穿不暖，看起来很可怜。但实际上，今生通过这种苦行，罪业可全部得以清净，未来定会拥有无限光明。还有一些病人，今生被病痛日日折磨，表面上痛不欲生，但依此遣除了重大罪业，来世也会非常美好。

综上所述有四种人，我们不妨观察自己是哪一种。在这里龙猛菩萨要求国王：你应该选择做第一种，今生行持善法、看破一切，不会有痛苦，来世也是非常快乐。米拉日巴的传记中说，曾有一个国王邀请他，但他怎么都不肯去，使者说：“国王的皇宫应有尽有，别人受到国王的邀请，高兴都来不及，你为什么不去？”米拉日巴给他唱了一首道歌，其中有一句是：“贪著欲乐汝王臣，若效米拉臣民行，今生来世皆快乐。”你们若能效仿我米拉日巴，今生来世都会很快乐，不必希求皇宫里的快乐。

真正的修行人了知万法无常，不贪著一切。遗憾的是，世间人却执著这些现而不实的虚幻，若能通达万法的真理，对任何迷乱都会看破，以此因缘，今生不会造业，来世乃至解脱之间，会从光明趋向光明。经论中也说：“精进修持安忍者，即生中不离快乐，死时成群结队的天人会降临，在鼓乐声中迎接他前往善趣。”所以，行持善法的人今生来世都快乐。



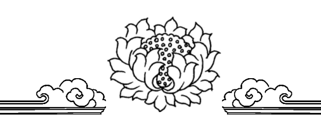
龙猛菩萨把人类作了总结性分类之后，我们应该想到，自己虽然有烦恼，但目标不能离开行持善法，若能如此，今生中非常快乐，来世也不会堕入三恶趣，最终必定超胜轮回。

己二、教诫表里如一之精进：

> 当知人类如芒果：外似成熟内未熟，
> 内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。

在精进时，要认清人类有几种不同的分类，就如芒果一样。芒果可分四种：一、外表已经成熟，看似可以享用，但里面很生；二、里面早就熟透了，但外表还是绿绿的，好像没有熟；三、里面没有熟，外面也没有熟；四、里面成熟了，外表也显出成熟的样子。

芒果，相信大家比较熟悉。以前藏地没有这种水果，50 年代，藏地著名旅游家根登群佩大师去印度时，在《印度游记》中说，他享用芒果时，非常羡慕，觉得藏族人福报这么小，没有如此好吃的东西，芒果就像是新鲜的酥油，如何如何甜美……不过我认为，藏族的福报并不小，如今的佛法除了藏地雪域，印度也没有这么兴盛。一个地方的福报大小，并不是在芒果上安立的，而要看解脱的唯一因在哪里。到目前为止，无论西方还是东方，有没有像藏地



这样佛法兴盛的，大家可以一目了然。所以，说福报太浅薄，我觉得也不一定。

通过芒果的比喻，人类大体可分为四种：

一、外表成熟、里面未熟：这种人行为上十分如法，但内心的境界并没有与行为相一致。譬如大天比丘，他造了杀母、杀父、杀阿罗汉三个无间罪，贪嗔烦恼极其炽盛，外在却是一位威仪具足的比丘，“度化”众生的能力非常大，身边的弟子多达十万。据历史记载：释迦牟尼佛涅槃后，再也没有一个凡夫能像大天一样摄受如此众多的眷属。

包括现在的有些修行人，外面行为也特别庄重，似乎内心非常成熟，人人对他赞不绝口，但他内在的贪心、嗔心、恶心非常可怕，表面上根本看不出来。去年有一个领导跟我讲：“你们出家人中，某某人看起来很好，其实做了很多坏事，所以，出家人中也有很多坏人。”我听后有点不高兴，说：“你们党员中难道不是吗？你看上海的陈良宇，他没被逮捕前的讲话中，说不准贪污说得那么好听，最后还不是发现他劣迹斑斑？”那人也没有说什么。确实，有些人表面上看来特别好，实际上只有自己最清楚。

二、里面成熟、外表未熟：内心与佛法完全融为一体，但表面上没有成熟，甚至疯疯颠

颠，就像济公和尚一样。其实包括六祖大师，直至开悟时也不认识字，仍是个在家人，外面好像没有成熟，但内在的证悟已臻究竟。藏汉历史上，这样的成就者也非常非常多，心跟诸佛菩萨的境界无二无别，可是外表的形象却是猎人、妓女等等。

三、内外皆未熟：这是普通的世间人。有些大城市里的人，喜欢去舞厅等不清净的场合，内心除了一堆贪嗔痴，什么境界都没有，从外表也看得出来，留着长长的头发，穿得不伦不类，走路摇摇晃晃，边抽烟边喝酒，嘴里还哼着流行歌……内外都是一模一样。

四、内外皆熟：比如自古以来公认的大成就者、大修行人，包括我们法王如意宝。他们的境界与佛法融入一体，外在的行为也令人生信，挑不出任何毛病，内外都非常圆满成熟，犹如金瓶般，是世间的庄严。

这四种人，在《水木格言》中也曾描述过，如云："佛说内外熟生，芒果分为四种，根据内心行为，人分贤劣多种。"论中也以芒果的比喻对人类的不同差别作了分析。可见，外在不如法的人，不一定是真的不如法，故佛陀在经典中说："除了如我般的补特伽罗以外，其他众生均无法了知别人的相续。"一个人看似颠颠倒

倒，却不一定没有境界；一个人威仪非常庄严，走路都不敢踩地，也许只是一两天的新比丘，不一定有真实境界。

此处从四个角度分析的窍诀，临济宗称之为"四料简[27]"，我们可依之观察自己或他人：到底是内心和行为都如法呢？还是一种不如法？或是全部不如法？虽然颂词中没有明说，但作为初学者，一定要做内外成熟的"芒果"，这样别人也不会生起邪见。（讲桌上每天都有芒果，今天怎么没有啊？可能明天又拿来了，你们真是……）否则，你内在没有成熟，外在却有种种成熟相，这叫做"诈现威仪"；或者你有一些超胜的境界，但行为却疯疯颠颠，别人也不一定接受得了，所以，初学者应该做表里如一的内外成熟者。

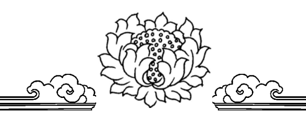
戊五（禅定）分三：一、加行；二、正行；三、后行。

己一（加行）分二：一、断除违品散乱；二、修行同品四无量。

庚一（断除违品散乱）分四：一、断除对境之散乱；二、断除世间八法之散乱；三、断除财物之散乱；四、断除受用之散乱。

辛一（断除对境之散乱）分二：一、以转变内想之方式禁护根门；二、以知对境之法相方式而断除贪执。

[27] "四料简"，是临济义玄禅师所设四种应机教化的方法与态度，即"夺人不夺境"、"夺境不夺人"、"人境俱夺"、"人境俱不夺"。他们认为，一个胜任的法师，必须掌握这四种接机示教的方式。



壬一（以转变内想之方式禁护根门）分四：一、教诫防护根门不贪他女人；二、教诫护根门防止其他欲妙；三、未护根门之过患；四、佛陀赞叹护根门。

癸一、教诫防护根门不贪他女人：

作为一个凡夫人，守护自己的根门非常重要，不然的话，长期行持善法有一定困难。因此，作者教诫国王说：

> 切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，
> 作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。

乐行国王是在家居士，对在家居士而言，一切烦恼中，贪欲最严重。（我们所处的地方之所以叫"欲界"，就是因为众生的欲望极其强烈。）所以作者对乐行国王说：你不可故意盯着他人的妻子看，一旦不小心看到了，也要根据年龄，如果比自己年长，那就作母亲想；比自己年轻，就作女儿想；若与自己年龄相仿，则作姊妹想。《杂阿含经》中也说："若见宿人，当作母想；见中年者，作姊妹想；见幼稚者，当作女想。"假使这样也不能避免生贪，那应该观其不清净性。

对于男众居士或出家人，戒律中规定了这种观想方法。反之，你若是女众，无论居士还是出家人，看见不同年龄的男众也可依此类推，把他们作父亲想、兄弟想、儿子想。

然而，现在的社会特别疯狂，大多数人没有满足感，尤其是在家人许多行为非常不如法。《华严经》云："行菩萨道者，于自妻常自知足。"行持菩萨道的人，对自己的家属理应满足，否则，就会毁坏世间正规，也毁坏了自己的居士戒。

当然，出家人必须断掉一切淫行，这没有什么可说的。假如实在无法对治烦恼，则应观想对方身体不净的本质。《中观宝鬘论》云："女色皆不净，汝贪由何起？"异性的身体，从头到脚里里外外分析下来，没有一处干净地方，通过这种方式剖析，就可以断掉相续中的贪心。

这些窍诀的确非常深。那天有一个道友说："我在社会上混的时间比较长，出家时自己也很怀疑：男女问题上会不会烦恼特别严重？担心自己到时候守不好戒，总有这方面的顾虑。后来学习《入行论·静虑品》后，从内心中了解到身体不清净，没有什么可贪的；然后又学了《智慧品》，从根本上了解贪执者的我和所贪的对境都不存在。我这种见解也许是暂时的，但我确实生起了这种定解！"我听后生起很大的欢喜心。自己辛辛苦苦给大家传法，如果像在石头上倒水，一会儿就干了，那没有什么意义。所谓的学佛，应该通过这种方式来调伏相续。

我们以前没有学佛、没有出家时，烦恼可能特别深重，人尽皆知，但通过佛法的加持和自己的信心，现在完全可以重新做人。其实古往今来有些大德也是如此，他们在家时要么嗔心严重，要么痴心严重，要么贪心严重，但后来依靠适合自相续的窍诀，不仅调伏了自己，还度化了无量众生，这类现象比比皆是。

现在大城市里很多人经常邪淫，家庭关系处理得不好，最后导致离婚等不愉快事情发生，这些都是不合理的。你们应像龙猛菩萨所教诫的乐行王一样，作为在家人，要过一个清净的生活，虽然无法彻底根除不净行或者贪心，但也应该有一种满足感，在清净的生活中行持佛法，这是最好的一种选择。

癸二、教诫护根门防止其他欲妙：

> 当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
> 犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。

色声香味等外境时刻都在引诱我们，让我们的心一刹那也不安住，因此，我们要通过各种方式加以对治。往昔如群星般的成就者，最初他们的心也是动摇不定，但遇到善知识得受殊胜教言后，依靠反反复复的修持，最终获得无上成就，心也变得如如不动。所以，只要肯

下功夫，谁都能成为堪能者、调柔者，这一点没有任何困难。

那么，要如何守护这颗心呢？要像守护闻法、孩子、宝藏、生命一样，千方百计地护持根门，防止对外境的色声香味等生起贪染。我们的心真的很可怕，比如你去一个小饭馆吃饭，在短短的半个小时里，这颗心就会四处散乱：一会儿看看厨师在炒什么菜，他的动作怎么样，穿的什么衣服；一会儿又被旁边的电视吸引，马上专注到电视上，觉得荧屏里这头牦牛好看，那头山羊不错；一会儿前面出现了什么对境，心又开始起伏不定……《妙臂请问经》中说："心如猿猴，贪著诸境乐而不舍。"汉地也有一个成语叫"心猿意马"，说明凡夫人的心犹如猿猴、野马，刹那也不安住。如果心一直这样下去，会把我们带入危险的境地，所以我们要依靠诸佛菩萨和上师们的窍诀，尽量守护自己的心，就如同下面所讲的四种情况：

一、闻法：听闻佛法务必要聚精会神、全神贯注，心完全专注于对境。假如你三心二意、心不在焉，那听什么也记不住。

二、母亲看护孩子：母亲若经常心不在焉，没有时时看好孩子，就会发生很多危险状况，比如孩子被大水冲走了、被车压死了、被恶人



绑架了。所以，现在的母亲每天都很担忧，孩子上学时又去送又去接，就算白天上班做事，心里也一直惦念着孩子。

三、看护宝藏：末法时代虽然没有如意宝，但钱包、银行卡就是有些人的宝藏，拥有者随时对它小心保护，生怕被小偷偷走了。

四、生命：每个众生最爱护的就是生命，生命一旦受到威胁，会全力以赴地进行对抗。

我们护心也应当像这些比喻一样，时时刻刻护持，不要为违缘所转。在《方广庄严经》中，以毒叶、猛火、宝剑之比喻，说明了色声香味等欲妙的危害性[28]。无著菩萨也说：五欲六尘如同捕鱼的诱饵，鱼儿被贪欲所牵引，尝诱饵时就会被钩住。同样，凡夫人也因为贪著妙欲，被贪欲所钩，而在轮回的网中永远无法解脱。

欲妙，就好比凶恶的猛兽、剧烈的毒药、锋利的刀刃、残忍的怨敌、熊熊的烈火，我们稍加接触，便会感受巨大伤害，其过患无量无边。诸圣者早就知道这一点，他们不但理论上明白，实际行动中也不会贪执。而我们初学者口头上说得头头是道，可对此并没有深刻领会。

[28] 《方广庄严经》云："我知妙欲诸过患，争论怀恨忧苦根，如同可怖之毒叶，如火亦如利剑刃。"

其实，贪执色法就像飞蛾扑火，贪执声音就像野兽听猎人弹琵琶……这些比喻都足以说明对五境不应贪执。一有贪执，我们马上要认识到："再这样贪下去，我在轮回的铁网中，永远也解脱不出来。"然后，提起诸佛菩萨赐予的智慧宝剑，奋力斩断迷乱之网！





第六节课

昨天说了，我们要守护自己的心，不要让它散乱到色声香味等五种欲妙上。这些欲妙，就像瞬间毁坏自己的猛兽和毒药、能斩断慧命的剑刃、祸患无穷的怨恨敌人、刹那焚尽所有善法功德的烈火一样，过患非常大。当然，这样讲世间妙欲，个别初学者不一定听得进去，他们觉得生活如此美好、享受如此快乐，为什么说万法是无常的、痛苦的？他们的理念与佛教真理会产生冲突。在这个过程中，大家应该站在公正的立场上，以智慧进行观察：到底自己正确，还是佛教正确。通过观察，你根本找不到胜伏佛教的教理，最终不得不心服口服，认可释迦牟尼佛的所有观点。

下面继续讲禅定波罗蜜多的第三个问题——未护根门之过患。“根”从广义上讲指六根，这里主要是指意根，即我们的心要以正知正念来护持，若没有这样，贪执外境的过患无穷无尽。

癸三、未护根门之过患：

> 一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果，
> 世间人以其铁镣，缚轮回狱当断彼。

世间上美妙的色法、动听的声音、扑鼻的芳香、可口的美味、柔软的所触带来的快乐，暂时让人舒心悦意，数数生起欢喜，但若详加观察，快乐的背后还隐藏着非常难忍的痛苦。佛陀说，这一切欲妙犹如木鳖果，据《念处经》中记载：西方海岛上生有一种树木，它的果实（木鳖果）外表鲜艳动人，味道香甜可口，可是上午食用，下午就会命归黄泉。同样，我们无论贪执色声香味哪一种外境，表面上似乎很不错，能带来各种快乐，但从本质上看，它却是一切祸患的根本，令人不由自主地被欲妙的铁镣束缚在轮回的牢狱中。有史以来无数修行人从轮回中获得解脱，而我们之所以仍不断地流转，原因就是对欲妙没有看破。禅宗讲究“看破、放下”，这句话谁都会说，但真正能做到的，却寥寥无几。

其实，把欲妙喻为木鳖果是很好的比喻。虽然越南等南亚国家也有一种水果叫木鳖果，它被民间医学家誉为难得的养生佳品，是益寿延年的良药，但这只是名称相同而已。此处所提到的“木鳖果”，据佛教史料所述，只要食用就会丧命。汉译《正法念处经》把它称为“估殊梨果”，经中云：“若取彼果，多有诸过。”“少得果味，多受苦恼。”唐译《亲友书》把它叫做

"兼博果"。但不管叫什么，这种果对身体有害无益。

龙猛菩萨言："佛说世上圆满事，难信如同木鳖果。"世间上的荣华富贵，用智慧来观察，跟木鳖果没有什么差别，一点也不值得信赖，地位也好，钱财也好，美貌也好，统统无有任何价值。过分的乐观主义者，根本不懂诸行皆苦的道理。其实只要贪执外面的事物，就一定会招致很多很多隐患，虽然当下看不出来，认为欲妙值得享受，可是人心贪得无厌，不会有满足的时候，如《方广庄严经》云："一切欲妙一人得，然彼不足仍寻觅。"最终必定会带来各种各样的痛苦。

我们一定要认清自己的处境，不要认为欲妙是快乐之因，要把佛陀教言结合现代生活详细观察。当然，很多非佛教徒恐怕接受不了，觉得这是在抹杀所有的快乐，不符合实际道理。其实，真正经得起观察、永恒不变的快乐，在外境中绝对找不到，因此，我们对欲妙一定要看破。

前不久，这里有三四十个人出家，其中有一群大学生。我看了他们的"出家申请"，相当一部分人有社会经验，了解世间的各种情况，也感受过所谓的感情、财富、地位、名声等快

乐，但学习佛法以后，发现除了寻求解脱之路，没有真正的圆满之路，因此，多方面考虑后，做出了这个选择。我看了之后比较高兴，出家不能人云亦云、随波逐流，理应以自己的智慧作抉择，如果你自己的智慧不足，则应询问智者或者查阅可靠的典籍，这样选择的结果百分之百不会错。

要知道，佛教的理念是最胜的，不过现在有些人有一点过分，把《三字经》等儒教思想或基督教观点拿来相提并论。当然，他们自己这样认为，我也不反对，然以教理进行衡量时，寻找解脱道才是最好的。只是站在人天乘的立场上，天天劝人向善，这还不足够，一定要看破世间欲妙，断除轮回的根本，这条修行道路非常正确。否则，光是做一点善事，在这个层面上停滞不前，那无法彻底摆脱轮回。

作者告诉我们，世间上所有美妙的对境，其实就像木鳖果一样，外表鲜艳夺目，但如果去享受，恐怕不一定那么快乐。世间人找到工作了、结婚了，都喜欢用吉祥词来称颂，认为人生的幸福从此开始。但真正进入生活才发现，期望与和现实还是有一定的距离，二者并不能完全一致，于是大失所望，又改变原来的选择……因此，在欲妙上寻找快乐，是根本得不

到的。藏地根登群佩大师说:“若详细观察,世上的一切所为都是痛苦的事,能熄灭其因的唯有佛法。”所以,为了求得佛法,付出一切代价也非常值得。

这么好的甘露妙药,我们应该竭尽所能地传播给身边的可怜众生。人人都想得到快乐,但很多人的所作所为,无不是在制造苦因。当然,不一定所有的人都能接受佛法,佛陀时代也做不到这一点,但只要我们尽力而为,令一部分人对此感兴趣,他们就能找到解脱之路。因此,利益众生的这颗心,不管遇到什么环境,都不能放下。释迦牟尼佛在因地时,无论投生为人类还是旁生,利他心始终都没有放弃,我们也应该这样发愿,同时还要看破一切欲妙,虽然完全断除有点困难,但先要从道理上弄明白,然后再进一步修持。

癸四、佛陀赞叹护根门:

若想断除五种欲妙,理应防护自己的根门。此举不但为世间人称扬,诸佛在经典中也极力赞叹。

知伏六根诸对境,恒时动摇不稳固,
沙场胜敌此二者,初诸智者真勇士。

世间上有两种英雄:一种能降伏眼耳鼻舌

身意六识,使之不散于外境。具体而言,眼耳鼻舌身意作为根,色声香味触法作为对境,当六根接触六境时,不会放逸散乱,而会防护根门。其实这是一种挑战,有些人能获得胜利,有些人则会被打败,比如贪执美色导致破戒,贪执流行歌致使心思散乱。现在有些居士真的很不错,虽然身处散乱喧嚣的红尘中,但平时从不看电视,也不跟恶友到不清净的场所去,吃饭、做事都按照佛教所讲的那样,完全调伏自己的六根门,以正知正念来摄持。他们就是与六识作战的获胜者,这是一种英雄。还有一种英雄是,国家与国家、部落与部落发生战争时,在战场上奋勇杀敌的勇士。有些人打架时,没有石头和牛粪,就拿帽子一扔,把对方吓跑了,这也算是获胜者。

一种是调伏根门的战争,一种是沙场奋战的战争,在这两者中,前面的获胜者才是真正的英雄。我经常这样想,出家人跟在家人比起来,对治烦恼方面还算是勇士,因为出家人杜绝感情,不喝酒、不抽烟、不吃肉,很多事情在家人根本做不到。出家人过一个清贫又清净的生活,这种心力非常强大,有些在家人宁可到战场上作战,也不愿意过这种生活。那天有个人跟我讲:“我本来想出家,但我特别喜欢看

电视，实在没办法出家。”我说：“出了家以后，看电视并不是破根本戒吧？”但有些人可能也不太懂。

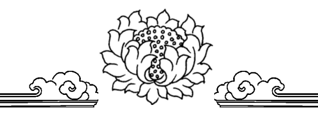
在防护根门上，出家与在家差别很大，在家中受居士戒与未受居士戒也差别很大，真正能护根门者，完全胜过战场英雄。寂天菩萨说：“制惑真勇士，余唯弑尸者。”真正的勇士是克制烦恼、对治烦恼，其他人只是杀尸体者，因为战场中的敌人，即使你不杀他，他几十年后也会死，而真正的英雄，诚如寂天论师所言：“智者纵历苦，不乱心澄明。”纵然他经历了无数痛苦，仍能“心不随根转、根不随境转”，心一直澄清明了，不为烦恼和外境所左右，这才是最大的英雄。

现在有些人对治烦恼有一种能力，不管什么样的外境现前，都不为所动，誓言很清净。而有些人刚开始有一些承诺，但遇到外境时，完全处于散乱中。所以，佛陀赞叹的是什么人，大家一定要清楚，即使你遇到各种妙欲，也要护持好自己的心，尽量行持正法。前段时间，学院放了一个星期的假，开课后五论班有个女众，供养我一本用血写的《地藏经》。大家也知道，《地藏经》还是很厚的，我问：“你什么时候写的？”她说：“这次放假期间写的。”别人

燃指供佛、用血写经，我都很害怕，但我翻了一下，真的很感人。我看了一下，她的十指都划破了，布满道道伤痕。

我回去之后想：在放假期间，很多人都在散乱，我也去了宗塔草原一两天，每天在那里看河流、看鲜花，但有些人充分利用这个时间，用自己的鲜血来写经，无论她以后变得什么样，但现在对佛教虔诚的恭敬心，却是不可否认的。很多道友包车到处去转山，安排了各种散乱的活动，而有些人却专注忏悔罪业，对佛陀非常有恭敬心。当然，她具体是什么想法，我也没来得及问。最后我把血经还给她，让她自己保留，她请我在上面签字，我就写了几句。过后我还是有很多感触，有些人放假时一直散乱，不要说用血抄一部经，就算用墨水抄，可能也烦得不得了：“可不可以不抄啊？我回来再抄，可以吗？”但有些人的自觉性却大不相同。

这些精进的事例，我们每个人都值得效仿。现在的世界上，哪一个国家发明了新事物，或者做生意很成功，别的国家都会争先学习，借鉴他们的先进经验。同样，我们作为修行人，身边有许多值得学习的对象，如果自己不重视，与它擦肩而过，这是非常可惜的。你在这里呆一年，他也在这里呆一年，但过了 365 天后，



你们对佛法的接受程度截然不同。

所以，在学佛的过程中，不能得过且过。外面菩提学会的佛教徒，大多数人都比较可以，但有些人的动机不纯，好像自己不去一起学习，就很没面子，星期天去学习也只是完成任务，没有把它当作最重要的事情，也没有用它来对治烦恼，以前你是什么人，现在依然没改变，若是如此，即使佛陀降临，也不一定能调伏你。

其实，学佛与不学佛之间应该要有差别，就像氆氇放进锅里染色，原来是白色的，在黄色染料中煮一会儿后，颜色应该变成黄色。有些人以前无恶不作，根门一直向外散乱，但通过学佛，马上得以调伏，这就是人心本善的一面。我以前不用转经轮，心里也没觉得什么，但今天上课时忘了，念《普贤行愿品》十几分钟的时间里，我就想了四次："怎么手里空空的？噢，没有转经轮！"这就是串习的力量，有了好的串习，才可以步入解脱之门。

所以，大家应该认认真真地观察自己，否则，心很容易动摇不定，经常散在外境上。其实如果真正观察，外境并没有动摇，而是我们的心在动。以前也讲过，六祖到法性寺的时候，印宗法师正在讲《涅槃经》。当时风吹幡动，两个和尚在辩论，一个说是风动，一个说是幡动，

两人争执不已。六祖一看，说："不是风动，不是幡动，是你们心动。"同样，我们平时听到一个声音，有人说好听，有人说不好听，但除了分别念不同之外，其实没有好坏之别。

现在很多人忙于没有意义的事情，究其根源，不是外境在引诱你，而是你的心喜欢散乱。我看到一些人发信息："你干什么啊？""我在瞎忙。""怎么瞎忙？""就聊天呗！"……说来说去全是浪费时间。我在成都时，有一次坐出租车，车里有部对讲机，司机就一直："你到哪里了？三号三号。""听到听到，你说你说。""你现在在哪儿？""我在转弯转弯——"说这些有什么意义呢？现在人的话，哪怕说几个月，一点价值也没有，每天发信息、打电话、上网聊天，跟解脱没有任何关系，修行人真的没有必要去追求。

壬二（以知对境之法相方式而断除贪执）分二：一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪；二、了知总贪欲之理而断贪。

癸一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪：

当观少女身背后，臭气显露九孔门，
如肮脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。

对欲界众生来讲，贪执异性比较强烈，此处凭借我们的智慧，男修行者观察女人的身体，



女修行者观察男人的身体，就会发现正如佛经所言，男女身体都是不净物组成，没有一处是干净的。

佛经中经常以女身为对境作剖析，这也是有一定密意的。不仅古代如此，现在广告中女身也比较多。几年前我随上师去西方国家时，在一些比较开放的国家，男身清净不清净的广告不太多，女身的广告却触目可见。包括现在电视里的广告，也一直围绕着女人的头发、女人的身体。所以，佛教并不是重男轻女，而是特定的缘起所致。大家在学佛过程中，也要明白一些世间知识。

此处以女身为例，说在美女身体的背后，肮脏不堪、臭气难闻，九个孔道[29]暴露在外，流出的不净物没有一个可爱的，就如同盛装屎尿的不净容器。同时，贪欲极其严重，就像无底洞一样，不论享用多少饮食、拥有多少财富，也没有心满意足之时。

有些人说："女人体内虽然肮脏污秽，但外表有皮肤遮掩，再穿上漂亮的衣服，佩带金银珠宝，打扮得非常庄严，不是也很好看吗？"这种说法不对。从另一面来审观，表面再怎么

[29] 九个孔道：指两眼孔、两鼻孔、两耳孔、口、大便道、小便道。

装饰，也无法改变女身本质，用你的智慧来观察，从头到脚有哪一处是干净的呢？

《出曜经》中说，有一个人叫摩因提，他的女儿非常漂亮，他便想献给释迦牟尼佛。他把女儿带到佛面前，佛就问他："你认为你的女儿很好吗？"他赞叹道："从头到脚没有一处不好。"佛说："我从头到脚观察，不觉她有任何可爱之处……[30]"于是开示了很多身体不净的过患。

所以真正观察的话，女身内外具足不净，即使穿上漂亮的衣服，戴上金耳环、金鼻环、金脐环、金项链，也只是衣服和装饰物漂亮，并不是人体漂亮。很多人有种迷乱的错觉在作怪，喜欢把装饰物与身体混为一谈，其实人体就像一个装满不净粪的瓶子，只不过外面用五色绸缎包着而已。使人生贪的女身，藏在华丽衣服与装饰下的，实际上是令人厌恶的本性，《入行论》云："长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏。"

[30] "她头上有头发，跟象马的尾巴并无两样；发下有头骨，如同屠夫砍下的猪头；头中有脑髓，像泥巴一样，臊臭难闻，放在地上，人们都不敢踩；眼目实际是水池，取出来都是水汁。她的鼻中有鼻涕，口中有唾液，体内的肝、肺腥臊不净，肠胃、膀胱里尽是屎尿。她的四肢也只是骨头节节相连，筋挛皮缩，靠着气息牵动，就像木人以机关抽牵而活动。一旦气息停止，将尸体的头、足等一节节分解，内脏摆得满地狼籍。如此虚假、污秽的人体，究竟哪里好呢？"

听到这样的道理，有善根的人会顿然醒悟。《大毗婆沙论》[31]中有一个因儒童的公案说：佛世时，有位富家子弟叫因儒童。他结婚那天，请了很多婆罗门参加婚礼。天还没亮，佛就带着阿难远远地来了，有些婆罗门看到后，不高兴地说："今天我们办喜事，沙门瞿昙来干什么？"佛对阿难说："你去告诉他们：若想喜事顺利圆满，假如世尊不来，又怎么会成功？"阿难把佛的话转达给他们，并说："因儒童今天要随佛出家，任谁也无法阻碍。"那些婆罗门听后，哈哈大笑说："你们出家人到这里，原来就是为了干这个啊！"有一个婆罗门说："沙门瞿昙还是很厉害的，不能轻视他，这是有可能的。"那些婆罗门说："我们这么多人，围绕因儒童三圈，看佛有什么办法让他出家。"

不久太阳升起来了，因儒童信婆罗门教，所以崇拜太阳，立即上房向太阳礼拜。突然，见到梵天沿着太阳光在远方出现，他非常欢喜，觉得自己很有福报，能感招梵天来见证自己一生中最重要的日子。

[31] 《大毗婆沙论》：佛教说一切有部论书，全称《阿毗达磨大毗婆沙论》，玄奘译。相传印度贵霜王朝迦腻色迦王弘护佛教，鉴于当时部执纷纭，人各异说，便请胁尊者在迦湿弥罗国（今克什米尔）建立伽蓝，召集500位有名论师，以世友为上座，费时12年，造《阿毗达磨大毗婆沙论》十万颂。

梵天问他："你今天在办什么大事？"

他说："我今天要结婚。"

"你怎么操办这件事？"

"我准备了三万两黄金，一万两请婆罗门吃饭，一万两供养这些婆罗门，还有一万要送给我未婚妻。"

"你请婆罗门吃饭，又供养他们，这是有功德。但你送未婚妻一万两黄金，值得吗？"

"很值得，因为我最喜欢她。"

"既然如此，那你觉得她的唾液值多少钱？"

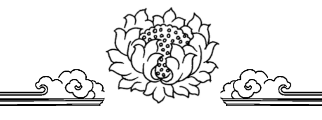
"不值钱。"

"她流的汗值多少钱？"

"不值钱。"

"她的鼻涕值多少钱？她的牙齿值多少钱？她的脑浆值多少钱？……"这样说了36种不净物，越说越污秽，一个也不值钱。说到最后，因儒童就没有贪心了。因为他在迦叶佛时曾当过出家人，当时人寿二万岁，他在一万年中修界差别观[32]，而且修得非常精进。由于前世

[32] 界差别观：根据《声闻地》观点，修此法应当思维六事，即思维义、思维事、思维相、思维品、思维时、思维理。《中阿含经》之界差别观是："复次。比丘观身如身。比丘者。观身诸界。我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界，犹如屠儿杀牛。剥皮布地于上。分作六段。如是比丘观身诸界。我此身中。地界、水界、火界、风界、空界、识界。如是



的善根成熟，经梵天一问，他当下断除了贪欲。（有些人听到“出家”，就有不同的感觉，稍微听一下断除贪欲的教言，马上就如梦初醒，不生贪欲，这也跟前世有非常大的关系。）断尽贪欲后，他再仔细一看，梵天瞬间变成具有三十二相、八十随好的佛陀。佛陀为他宣说四谛法门，他当即证得三果，从婆罗门层层包围中，随佛起身乘空而去——他未婚妻可能气坏了吧，一直在等的丈夫竟然飞走了！

癸二、了知患贪欲之理而断贪：

> 如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，
> 非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。

比如，患有麻风病的人，遭受皮下癞虫不断蠕动时，为了解除这种难忍痛苦而去烤火，以此使那些癞虫稍稍不动，暂时停止了苦受，但只要离开火边，癞虫就会像报复一样，蠕动得更加厉害，引生更大的痛苦。同样，世间人为了快乐而贪执欲妙，暂时似乎没有烦恼，但实际上贪欲越大，痛苦越增盛。

很多人有了自行车想摩托车，有了摩托车想轿车，国内的轿车不行，一定要国外最好的品牌……贪执越来越大，没完没了。他们认为

比丘观内身如身。观外身如身。立念在身。有知有见。有明有达。是谓比丘观身如身。”

欲望得到满足非常快乐，却不知没有欲望束缚更快乐，《宝鬘论》亦云：“搔痒则安乐，无痒更安乐。具世欲安乐，无欲更安乐。”比如你有手机的话，就希望它的型号越来越高档，功能越来越齐全，一直不断地更新换代，但换了无数次的手机后，自己还没有满足感。可如果你一开始就不用手机，便不会有这些麻烦了。

很多事情都是这样，但因为我们没有好好修行，被烦恼贼入于心房，最终将我们所积累的善财全部盗走。《法句经》云：“如盖屋不密，必为雨漏浸，如是不修心，贪欲必漏入。”屋顶盖得不紧密，一定会漏雨（学院很多道友都有这种体会）；修心不绵密，贪欲也会漏入相续。如果我们精进地修行，就会像藏传佛教、汉传佛教很多大德一样，生活随遇而安，不会有这些烦恼痛苦。贪欲是堕入三恶趣的根本因，《胜月女授记经》中说：“以贪堕入众生狱，以贪堕入饿鬼畜。”所以，我们要时时注意断除贪欲，若想断贪欲，务必要精进修行。

辛二（断除世间八法之散乱）分二：一、对治；二、所断。

壬一（对治）分二：一、真实对治；二、宣说具对治之功德与不具对治之过患。

癸一、真实对治：



为见胜义于诸法，如理作意而修习，
与之相同具功德，他法少许亦无有。

对治世间欲妙最有力的窍诀，修不净观等还不够，要想从根本上解决，一定要照见无常、苦、空、无我的胜义实相。若这样如理作意和真实修行，对男女、钱财、地位等对境，就不会产生贪执，此举功德非常大，念诵、转绕等其他法均无法与之相比，所以我们一定要修持真实义。

什么叫真实义呢？胜义中，空性和无我是最甚深的法；世俗中，万法无常和诸受皆苦是最甚深的法，这叫做“四法印”，佛陀的教言中也讲得非常清楚。麦彭仁波切说：“世间最大的三种功德，是发菩提心、宣说大乘佛法、观想空性。”所以，我们要尽量修持四法印的胜义妙理，这种功德跟其他功德完全不同。佛经说：“弹指间修持四法印，此功德远胜于其他功德。”还有些经典说：“如果修持四法印，则与修持八万四千法门功德等同。”因此，修空性不二法门非常重要。仁达瓦大师在《亲友书讲义》中引用《四百论》的教证说：“空无我妙理，诸佛真境界，能坏众恶见，涅槃不二门。”无我和空性的妙理，是诸佛菩萨的境界，它能毁坏各种邪见，包括外道和世间的最高见解，故被称为涅槃不

二法门，或者叫般若波罗蜜多。这样的殊胜教义，《般若摄颂》中有详细说明，这几个月我翻译了一半，以后应该能翻译出来。

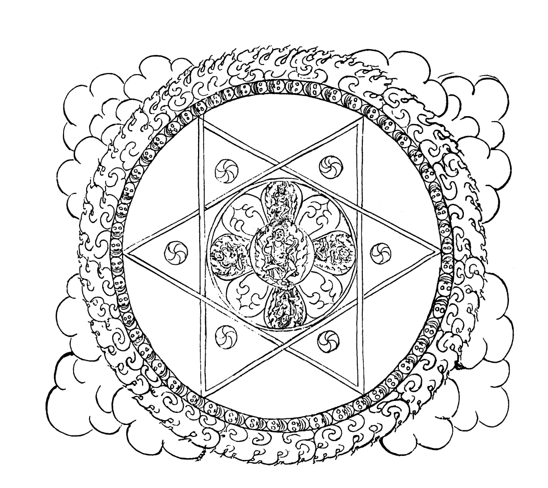
我还翻译了《一世敦珠法王自传》，里面有很多精彩公案，其中有一个说，不仅听闻空性法门，功德不可胜言，甚至修持空性的地方，我们看到后也能解脱。故事内容大致是这样的：敦珠法王[33]在 7 岁时，有一次到坡擦山[34]的山脚下玩耍，他手里拿着镐刨风化石，忽然碰到一块大磐石，他力气太小刨不动，就用棍子再三往上撬，结果把它撬开了。大磐石后面是一个大窟窿，五光萦绕，非常好看，里面坐着一位庄严的比丘，身著法衣，肩披袈裟，左手结定印，右手作说法印，双足半跏趺坐，微笑地看着他说：“你打开我的门干什么？我与世隔绝，在这里修般若法门已经三千年了，你依靠前世的因缘才得以见到我。不仅见到我有非常大的功德，连我现在住的山洞，如果谁能看见，也必定无疑证悟甚深空性义。”他又说了一个偈

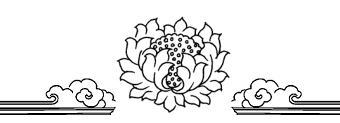
[33] 现在五明佛学院的所在地喇荣，是一百多年前第一世敦珠法王的修行地。据《一世敦珠法王自传》记载：敦珠法王 46 岁到色达喇荣圣地，降伏地神恶龙等，向数百弟子传授大圆满，成就幻化虹身。仅在喇荣就成就了十三大虹身，故被称为“十三大虹身大密静处”。

[34] 大概位置在：洛若乡下面，洛若寺对面。但具体在哪个地方，上师问了很多老喇嘛，他们也不清楚。



颂："我不住法界，万法即五蕴，五蕴缘起法，一切观空性。"说完就消失了。过一会儿，敦珠法王的父亲和邻居来喊他，看见那个洞吓了一跳，惊惶失措地说："哎哟哟！竟然把山体掀开了，这肯定不是好事。"赶紧手忙脚乱地拿土石把洞口填上了……大家方便的话，其实应该去看一下。不过，我至今也不知道在哪里。





第七节课

《亲友书》在讲"断除世间八法之散乱"，这个教言分两方面：对治、所断。"对治"又分真实对治、宣说具对治之功德与不具对治之过患。今天讲第二个问题。也有些讲义说，该颂是"旁述"，跟正文的关系不大。

癸二、宣说具对治之功德与不具对治之过患：

> 族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
> 何者具此二功德，彼无他德亦应供。

不管是什么样的人，就算门第高贵、富可敌国、相貌端严、广闻博学等功德样样俱全，但若不具足通达万法真理的无垢智慧与断恶行善的清净戒律，则不能堪为应敬处，不应受到人天的恭敬礼拜。

在这个世间上，外在的东西不一定很重要。就拿相貌来说，有些人长得沉鱼落雁，众人羡慕，但也没有特别大的意义。在晋代，有一个美男子叫潘安，他的相貌非常庄严，可能像现在的歌星和明星一样，很多女孩子特别喜欢他。他每次上街，总是引起一堆女人的围观，搞得车马交通堵塞。后来他都不敢步行了，只好坐车，可是一旦被发现，也是引来尖叫一片。那

些女人为了吸引潘安的注意，就想了一个办法——丢水果，而且比谁丢得大、谁丢得准。所以每次潘安出街，都会满载而归，带一车水果回家。当时有一个人叫张孟阳，长得相貌奇丑，看潘安这么受欢迎，自己就很羡慕，也学潘安坐车出街，还到处吆喝。结果每次出门，女人就往他车上吐唾沫、扔石头，他倒也是满载而归，不过装的都是石头。

当今世间的明星歌手，人们也是特别追逐，他们倒不一定特别庄严，只不过名气使然罢了。他们没出名的时候，走在大街上也不会惹人注意，但后来因为有了名气，很多人都觉得看到他很有福报，摸到他的手得了很多“加持”。其实这些并不重要。自古以来人们所称叹的美女帅男，或者种族高贵、广闻博学者，或者精通自然科学、社会科学、人类历史的人，若没有通达苦、空、无常、无我的道理，根本不值得赞扬。然后，没有戒律和智慧的人，连善趣福报也得不到，这种人也不值得恭敬。

不仅是佛法，世间法也很重视戒律和智慧。一个人如果没读过书，在社会上就寸步难行；一个人如果学历很高，但不守规矩，即使是硕士生或博士生，到任何团体中也不受欢迎；一个人既有智慧、也守规矩，就算相貌丑陋、种

姓低劣，身上没有一分钱，很多人也会对他恭敬有加。尤其是我们出家人，戒律和智慧非常重要。当然，不仅仅是出家人，作为在家人，如果三皈五戒也不受，对佛教基本道理都不懂，那不算是什么佛教徒，大乘修行人更算不上了。

一个人若具足这两种功德，即使其他功德不具足，人天众生也会供养你。因为，《华严经》云：“戒为无上菩提本。”有了戒律，就有了无上菩提的基础。《般若经》云：“布施之前行乃为智慧。”一切功德皆随智慧而行，若没有眼目般的智慧，其他功德无法产生，麦彭仁波切也说：“若无如眼此智慧，则彼无有其余德。”

大家平时应该想到，龙猛菩萨赐予的教言非常非常珍贵。我讲课时经常想：对佛理不太懂的很多居士，这次应该会有一些收获，毕竟龙猛菩萨教诫的乐行王是在家居士，故此教言对在家人尤为适合，只要通达这样的教言，守持这样的法规，基本上可以变成一个佛教徒。当然，作为出家人，更应该明白并受持《亲友书》的道理，假如连在家人的教言都做不到，你有什么资格称为应供处？

上师如意宝经常引用这个教证说：一个人的种姓、相貌、学问不是很重要，最重要的就是他是否具备戒律和智慧，倘若具备了这二者，

即使他表面上卑微无能，实际上也值得恭敬。现在很多居士选择上师成了一个大问题，他们不知道什么样的上师才能依止。其实龙猛菩萨在这里说了，一个上师只要具足清净戒律，言行举止按《别解脱戒经》的教言如法行持，同时对佛教的道理通达无碍，不是只懂世间知识，这样的上师即堪为依止处。

世间知识，很多大学生都精通，对此龙猛菩萨并没有赞叹。而且，乐行王也拥有世间智慧，从很多词句中可以看出，他是一个了不起的大智者，不过在出世间方面，就像一个大学教授所说，自己连一年级还没有读，正在读幼儿园。所以，世间学问跟出世间学问有很大差别，纵然你懂得各种世间学问，也不一定了解佛教的基本道理。我们若能具足佛教智慧，再加上守持清净戒律，不具其他功德都可以。大家务必要记住，一生中值得重视的就是这两者！

壬二（所断）分二：一、教诫断除真实世间八法；二、教诫断除彼之果——罪业。

癸一、教诫断除真实世间八法：

知世法者得与失，乐忧美言与恶语，
赞毁世间此八法，非我意境当平息。

乐行王不是一般人，他对医学、婆罗门教等世间学问非常精通，从前面的顶礼句也可以

看出，他对佛法颇有造诣，龙猛菩萨曾谦虚地说，就像白色的石灰墙反射月光一样，这次为他传讲《亲友书》只是锦上添花而已。但他再怎么精通佛法，依止上师仍不可缺少。

此处，龙猛菩萨以呼唤的口吻说：通晓世间正理的大王啊，你一定要平息世间八法。这里的“世间八法”，与其他论典的解释方法略有不同，

得：对获得受用十分欢喜。比如我今天赚钱了，发工资了、发生活费了，家里寄来好多钱，脸上就一直挂着笑容，看到汇款单也有不同的滋味。

失：你失去了财物、丢了银行卡，或者车翻了、工厂倒闭了，心里就悲痛欲绝。

从新闻报纸上天天可以看到，今天股票上涨，有些人笑逐颜开，喜悦之情溢于言表；明天股票下跌，他们愁眉苦脸，回家就开始吵架。心情很容易随财富的增长或下跌而或喜或忧。

乐：当你吃得好、穿得好，身心各方面很不错时，就非常欢喜，愿意接受。

忧：当你心里不舒服或者身体生病时，就特别的痛苦，不愿意接受。

美言：听到比较好的消息，或者别人对你评价不错时，感觉美滋滋的，特别快乐。



恶语：遇到别人骂你、说你坏话，听到自己不愿意接受的语言，心里不快乐、不高兴。

赞：受到别人赞叹时，不管是当面也好、背后也好，当众也好、私下也好，自己都非常的欣喜。

毁：受到别人诋毁、冤枉时，心里特别不痛快。

以上八法，世间人均住于此、依于此、用于此、无法摆脱此，整天为此患得患失，所以《世间苦恼经》中说："八法推转着世间，世间随着八法转。"很多人愿意得到名闻利养四法，而不愿遭遇它的违品四法，其实一切法都是空性，尤其是学了《智慧品》以后，名声有也好、没有也好，财富有也好、没有也好，这些统统都是假象。寂天论师说："故于诸空法，何有得与失？"《米拉日巴道歌》也说："如梦幻一样的感受，难道人们不知道吗？"又说："世间怙主佛陀为了平息世间八法而宣说妙法，可现在自以为是智者的人，世间八法不是越来越严重了吗？"确实，有些大修行者、大居士，从他们的行为来看，带有很多假的成分在里面，一直被世间八法所转，只不过自己没有觉察而已。

有些人说："不被世间八法转是不可能的，这是出家人一种很高的境界。"其实并非如此，

此处龙猛菩萨针对一个在家人，一个琐事非常繁忙的国王，告诉他：世间八法不是你的行境，非为你所应耽著的，一定要平息赞毁等这些，不要为八风所动，否则修行不可能圆满成功。

所以，无论你是出家人还是在家人，要看自己是不是被世间八法束缚着。当然，完全达到"八风吹不动"，对凡夫人而言有点困难，可你也不能成天为此而消磨时光。《开启修心门扉》中说，仲敦巴尊者在晚年时，经常前往休色的柏树林中，要么一直念《亲友书》的这个颂词，有时念半句，有时全部念出来，要么一直念："吾唯求解脱，无需利敬缚。"用这些教言不断地提醒自己。我们到一些寂静地方时，也可以这样思维："世间八法对今生来世没有意义，我是一个希求解脱者，不能以名声、恭敬等法来束缚相续。"世间的名利，就像孩童的沙屋，没有实在意义，可是人们失去时，如同孩童对沙屋倒塌一样伤心，"若我伤失誉，岂非似愚童"，这样一来，我们跟愚笨的孩童没有什么差别。有些人今天挨了批评，特别痛苦，眼泪一直哗哗地流，为什么呢？"因为在那么多人面前点我的名，我今后怎么抬起头来啊？"——虚空又没有落到你头上，有什么抬不起头来的？

人生很短暂，大家不要对自己太信任了，经常吹嘘自己，气泡吹得太大，迟早都会爆炸的。作为一个修行人，应该多观察自己的心。我真的很随喜仲敦巴尊者，终年住在寂静地方，把这个颂词反反复复读几遍，最后就获得了成就。其实，真正有信心、要实修的人，不一定要背很多书，对一个偈颂再三观修的话，也能断除我执，断除世间八法，如此一来，不管你到城市里，还是住在寂静地方，都不会受到烦恼的骚扰。

癸二（教诫断除彼之果——罪业）分二：一、真实宣说；二、需断彼之理。

子一、真实宣说：

> 汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，
> 亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。

作者对乐行王说：大王，你依靠前世的福报，即生中遇到了佛法，有明白取舍的机会，自己也能闻思修行，（没有福报的人，即使亲见佛陀，也不一定随学。）所以不仅为了自己，哪怕是为了具足功德的比丘、婆罗门等殊胜对境，也千万不要造恶业。

有些人为了供养上师而杀生，说：“我的上师来一趟不容易，我要好好请他吃一个火锅。”请客的过程中，杀了很多很多众生。他认为上

师是成就者，只要一吹气，吃掉的众生就能全部超度，但上师到底有没有帝洛巴的境界呢？如果没有，这样对上师的地道会有障碍，对你的修行也有障碍。以前藏地有一种传统：你请一位上师的话，为了让上师吃顿好饭，主人要宰一只羊。但华智仁波切出世之后，这个恶习基本上就断了。为了上师等应供处而杀生，这个过失非常大。

除了应供处以外，为客人、父母、亲眷、子女等，也不应该造恶业。否则，自己一旦离开人间，堕入地狱感受异熟果报时，他们一丝一毫都不能分担。曾有人说：“为了保卫祖国，杀人也不要紧，这个业由全国人平摊，每个人只得一点点，你不用承担太多。”这种解释不正确，不管你是为了谁杀生，造恶业的果报唯有你一人承受，这没有什么可推脱的。

我们有些人的父母，曾为了我们杀过很多生，造了很多罪业；我们自己也帮别人“好心好意”杀过，有些人说：“我不是为我自己，而是为了父母。佛经中说要报恩，所以我每天给他炖一只鸡，不然他身体越来越不好了，我一定要孝顺！”其实这样对他更不利。但很多人不懂这个道理，所以这次讲《亲友书》很有必要。

在轮回的道路上，不管是父母也好、上师

也好，都不能分担你的罪业。《地藏经》云：“父子至亲，岐路各别，纵然相逢，无肯代受。”父亲和儿子的业力各不相同，即使在轮回旷野中相遇，比如在地狱中遇上，要互相帮助也没有办法，自己造的业必须要自己承受。

有人也许怀疑：“既然造业必须自作自受，那我们回向是不是不管用了？”不是这样的。我们通过念经回向，可以减轻他的罪业，但即便如此，自己的罪业也要自己承受。比如你杀了人，按照世间法律，你弟弟不可能代你受刑，你自己必须为所做的一切付出代价。寂天论师说：“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”《月灯经》也说：“自作自受，他作不受。”因此，无论造善造恶，一人做事一人当，不可能让别人来代受。

从前波斯匿王有个女儿叫善光，聪明端正，福报非常大，一直在皇宫里享受快乐。有一天国王说：“你要知道，你现在的幸福全凭父王之力。”她却答道：“我凭自己的业，感得这样的福报，这并非父王的能力所致。”国王听后非常生气，马上密令侍从去找一个身无分文的乞丐，将善光嫁与他，让她独立生活。善光仍不后悔，心无反顾地与乞丐离宫而去。

途中，善光问丈夫：“你有没有父母？”乞丐回答：“我父母先前是舍卫城最大的长者，如

今已去世，留下我孤苦伶仃，平日以乞食过活。”善光又问：“你父母的住宅还记得吗？”“记得，现在那里是一片空地。”于是他们就到了那里。以善光的福报力，不论他们走到哪里，随处都有地下宝藏自然涌现，他们又变成非常富裕的人。国王听说此事，感到非常惊讶，当时佛陀在世，他就去问佛陀。佛陀说：“善光在毗婆尸佛时代，曾恭敬供养过佛塔；又于迦叶佛时代，以美食供养僧众。以此果报所感，生生世世中财富不会离开她。”

所以，我们做善事也好、做恶事也好，一定要牢记自作自受。这种因果观念，现在很多人将信将疑，对因果尚且如此，那么甚深的法更不用说了。作为佛教徒，一定要有因果不虚的定解，这是非常难得的世间见解。《正法念处经》中说：“业果善不善，所作受决定，自作自缠缚，如蚕等无异。”善恶业果自作自受，就如蚕作茧自缚一样，造善业感召人天福报，造恶业则会堕入恶趣，播下种子必然成熟果实，这是无欺的自然规律。

你们可能曾为家人杀过生，如果没有忏悔清净，罪业一直跟着你，临命终时定会找你算账，这并不是吓唬谁。所以，有机会的时候一定要好好地忏悔，从今以后不管是为了谁，就

算是你的上师或最好的朋友让你造恶业，你也不要听他的，不然到时候感受果报，谁也无法替你分担。就像在世间中，有人让你去杀人放火，违背法律以后，只有你自己坐牢，谁也替代不了。所以，因果规律真的很可怕，大家一定要有坚定的誓言："今后无论遇到什么困难，我再也不造恶业！"若能如此，才算是真正的佛教徒。

子二、需断彼之理：

有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，
然死降临头上时，罪业之果必现前。

这个颂词对当今时代的人来讲，非常非常的重要。有些人作恶多端、罪大恶极，但所造的罪业并不是马上成熟，不像用刀割身体即刻会出血一样，立竿见影。有些人到寺院里供养1000块钱，就希望生意立刻有所好转；有些人一辈子行持善法，但重病缠身，做什么都不顺，就怀疑因果不存在，这些想法十分愚痴，业力成熟需要一个过程，果报不可能马上降临。但它过了千百万劫也不会耗尽，就像智悲光尊者比喻的那样，高空飞翔的金翅鸟，虽然暂时看不到它的影子，但并非没有身影，一旦它落下

来，影子就会顿时出现[35]。

很多人今天杀生，明天没什么感觉，就认为因果不存在，这种想法是错误的。我们所造的业，有些是现世现报，今生造业，今生成熟果报（顺现法受业）；有些是今生造业，下一辈子感果，就像造五无间罪一样（顺次生受业）；有些是今生造业，再过几百年、几万年才成熟果报（顺后受业）。业的差别非常非常大，虽然业力不会耗尽，但也不像人们所想象的，做了善事就马上现前果报，造了恶业马上感受痛苦。

有些人看到贪官污吏无恶不作，可是他的事业、家庭样样顺利，造恶业似乎没有报应，而有些行善的人，做什么都不成功，生活也是一贫如洗，于是就对因果产生怀疑。实际上，造业如同播种，学过植物学的人都知道，春天种下去的种子，秋天才可以收割粮食，有时候因为水分、土壤、化肥等关系，本来该今年成熟的，明年才会结果。我们在院子里种花时，种子的说明书中说，过一年就可以开花，但有些种子两三年后才发芽，这种情况也有。所以，对因果的奥秘，我们没有研究、没有了解的话，很多道理都不懂。虽然佛经中说："善恶之报，

[35] 智悲光尊者在《功德藏》中说："高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。"

如影随形，三世因果，循环不失。”但如果道理上没有通达，则根本不知其所指为何。

造罪业马上没有感觉，并不代表它没有果报。今生中造业，也许死后中阴身时出现果报，也许来世出现果报，也许来世的来世才出现。有些人用一个比喻说明前世后世存在，我觉得用它来证明业因果也可以。比如，我拿手机拨一个人的号码，拨通了以后，通话时虽然没有线来连接，但通过无线电波可以传入对方耳中。这个过程具体是：我对着手机说话，被耳朵能接受的声波，即被转换为电波，经发射器处理放大为无线电信号，再由天线发射至卫星。通过卫星的传递，对方天线接收到无线电信号，将此信号送到接收器，把电波转变为原来的声波，再由扩音器放出来，此时就可听到原来的声音。这中间有一个转化过程。

造业受报也是同样，比如我今天杀了生，这是用今生的身体造的，离开人间时，昏厥一会儿后变成中阴身，这个肉身也随之舍弃，只剩下一个意识形态，就像是做梦时的身体。此时杀生的恶业，存在于阿赖耶上，也变成了意识形态，就像声波转化成电波一样。再过一段时间，我投生为下一个身体，业力又在那个身体上复现，如同电波又转变为原来的声波。所

以，佛陀在经典中说业力之网极大，有些人前世身体上的痕迹和习气，经常会在后一世的身体上出现，原因就是这样。

如今证明前世后世存在的报告非常多。前段时间，我看了一个人转生到泰国去的经历，叙述他是中阴身时如何、最后怎么样入胎，跟《中阴教授》所讲的一模一样。只不过现在很多人非常迷茫，根本不知道因果真相，不相信今生造业、来世会成熟，这就像不相信你在手机这头说“喂”，经过山河大地重重阻碍，对方仍能原原本本听到“喂”一样。其实，这一切依靠的都是缘起力，只不过是方式不同而已。

大家对业果规律一定要了解，若能了解，对佛陀的教言会生起极大信心。《无量寿经》云：“善恶报应，祸福相承，身自当之，无谁代者。”譬如，你给别人打电话，打谁的号码，谁就能接到，这中间不可能错乱。同样，你以自己的身体造业，将来定会在你身上感受，不可能让别人代受，《百业经》也说：“众生所造之业，不会成熟于外界地水火风上，也不会成熟于其他相续中，而是成熟于自己的界蕴处。”

当然，对这个问题若没有研究，不一定会很清楚。很多人不愿意提“死亡”，觉得很忌讳，但不提并不能避免这一条路，在这个世间上，

无论你有钱、没钱，有智慧、没智慧，统统都是“死路一条”，这只不过是早晚而已。在人类历史上，永远不死的人一个也没有，我们就像监狱里的死囚，早晚有一天会被枪毙，你怕死也没有用，这就是你的命运。但学习佛法之后，如何面对死亡、死时怎么样、死后不是一了百了而是有延续，在佛教中讲得明明白白，不像世间的很多解释，能把无数人引入歧途。

所以，大家对因果取舍一定要小心谨慎，活着的时候，尽自己的能力造善业、止恶业，虽然做不到连一刹那的恶心也不生，但比较严重的罪业，有生之年千万不要做。同时，对佛教中关于死亡、为后世做准备的道理，平时尽量多串习，若能如此，死时就不会万分恐惧。为什么佛教徒死时那么安详，有钱人或科学家死时那么悲惨？关键就是你是否对死亡做好了准备。倘若你即生中没有造恶业，即使造过也做了忏悔，那么面对中阴和来世时，自己会有一种把握。所以，大家在这方面应该多修持，我们不死是不可能的，业因果也一定会存在，这些都是实实在在的，不承认只是表露你的愚痴，除此之外根本抹杀不了真理。

辛三（断除财物之散乱）分三：一、总说财物取舍之分类；二、别说断除无义琐事；三、能断之对治。

壬一、总说财物取舍之分类：

佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，
有愧智慧圣七财，知余财物无实义。

佛陀在《宝积经》、《长阿含经》等经典中，都讲到了圣者拥有的“圣者七财”。为什么叫做“财”呢？因为对财富人人都喜欢，渴望从中获得快乐，同样，圣者对这七种法也很喜欢，能从中获得快乐，故称为“圣者七财”。凡夫人对有漏的财富非常重视，成天惦记着自己的吃穿、钱财、房子、轿车，而圣者认为对水泡般的身体进行保养不是特别重要，他最关心的是生生世世能带来快乐的财富，这就是圣者七财。

一、信心财：对上师、三宝、因果、四谛等有坚定不移的信任感，觉得“三宝真的存在”、“莲花生大士不是一般人”、“释迦牟尼佛不是普通的王子，他是智慧尊者”，而不是认为“莲花生大士是个老头子”、“释迦牟尼佛是个比丘”，把圣尊看作平凡人，这个过失非常大。当你观想他们的形象时，应该有无比的恭敬心，这叫做信心。

学密法和显宗的人，具有信心非常重要。有些人念经时恭敬合掌，从很多姿态中可以看出他的信心非常大。而有些人没有信心，遇到什么样的功德境也不屑一顾，用转经轮也乱甩。

可能我的境界比较差吧，经常观察别人的过失。有些居士确实学得不错，做什么都很有信心，看他的姿态也很舒服；有些居士也许不懂，也许学过但没有信心，很多行为不太如法。所以，有信心非常关键，如果没有信心，即使你是堪布活佛，再怎么了不起，傲慢心若非常大，对解脱也会构成障碍。

其实，说深一点，按照密宗的观点，我们正在念佛时，想阿弥陀佛的念头就是阿弥陀佛，除此之外，并没有一个佛从远处慢慢过来。如果你想念上师，对上师起信心，此时你的念头就是智慧本尊的上师。若对这方面有种信心，你的很多烦恼可以遣除，功德自然而然会积累，所以信心很重要。

二、持戒财：持戒是一切功德的根本。现在菩提学会的人比较多，希望大家至少要受皈依三宝的戒，然后根据自己的力量，受一分戒或者多分戒。每个人还是要受一些戒律，这样才能具足菩提心等上上功德。

三、多闻财：多闻的不是世间各种杂论，而是对与解脱有关的四谛等广闻博学。

四、布施财：指发放自己的身体、财物。五、观待自己无垢的知惭财。六、观待他人的有愧财。七、智慧财。

这七种法，唯有圣者才真正拥有，凡夫人只能相似具足。我们作为希求解脱者，应当尽量具足圣者七财，《法句经》云：“信财戒财，惭愧亦财，闻财施财，慧为七财。”《大圆满心性休息》中对此也有提及。《大圆满心性休息》是宁玛派的修行次第论，按华智仁波切的说法，《入行论》和《大圆满心性休息》那么好的论典，整个世间上也找不到，他讲了很多很多赞美词。不过，可能是众生业力现前吧，我把《大圆满心性休息大车疏》翻译出来后，前段时间总结了一下，请的最少的就是《心性休息》。我以分别念写的书全部都请光了，这本书却没有人请，我们这边的库存剩了很多，外面也剩了不少，有时候看来，人们真的不会选“宝贝”。

我们修行人一定要舍弃房屋、轿车、钱财等有漏财富，有多少车、多少栋楼、多少钱并不重要，应如《菩萨宝鬘论》所言：“舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰。”法王如意宝在世时经常说：“我们不要互相攀比有漏的财富，你修了一个房子，我的房子就要比你高，这不是一个修行人。”不过，现在世间人就这样，两人一见面就问：“你有没有轿车？有没有房子？房子装修了没有？……”80 年代时，大家关心的是“你家有没有电视？你家有没有洗衣机？”而

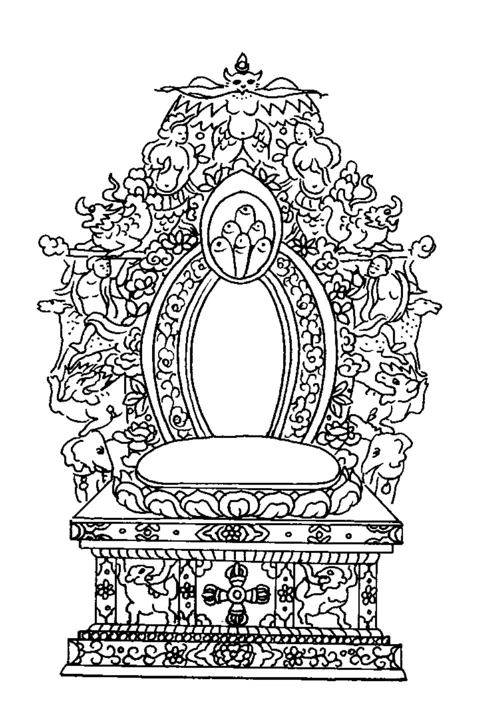
现在完全变了——“你有没有房子，是不是别墅啊？你有没有轿车，是不是进口的？”整天谈论的就是这些。而我们作为修行人，应该看自己具足哪些圣者七财。《维摩诘经》云：“富有七财宝，教授以滋息。”具足圣者七财的话，菩提善根才能得以成熟。

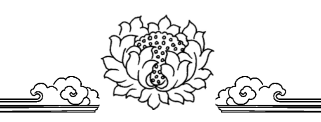
现在积累钱财的修行人非常多，可是积累圣财的多不多呢？大家应该观察一下。如今人人都想发财，结果发的只是有漏的世间财，这样的财富越多越不满足，最后自己非常痛苦。出世间的圣者七财，让我们不仅仅是一世，乃至生生世世都非常快乐，然世人并不知道这一点，他们觉得只有钱财让自己满足，没有想到却事与愿违，感受到了无边痛苦。

因此，我们要依靠这些圣者教言反观自己，作为一个修行人，名声不重要，利养也不重要，最重要的就是自心与法相应，具足清净的戒律，发放布施、广闻博学……若具足这样的圣者七财，别人不赞叹你也不要紧，别人歧视你也无所谓，自己修道定会圆满的。

大家学习这部论典，能得到许多新的思维方式。虽然我讲得很不好，但你们自己应该发挥，尽量打开思路。每个人对世间事情想得那么多，为什么不想想对来世有利的解脱妙法

呢？遇到圣者龙猛菩萨的教言，各位理应生起极大的欢喜心，以欢喜心来希求，得到的功德也是无量的！





第八节课

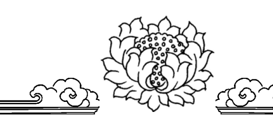
前面已经讲了，我们作为修行人，要积累的是“圣者七财”，对此应该予以保护。下面讲第二个科判。

壬二、别说断除无义琐事：

> 赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，
> 饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。

龙猛菩萨总结了即生中毁坏自己名声、来世毁坏善根而堕入恶趣的六法。一个人在行持善法的过程中，若没有以正知正念观察身口意，随分别念在恶劣环境中做种种坏事，最容易做的就是这六法——赌博、看聚会、懒惰、依止恶友、饮酒、夜晚入村落。《二规教言论》中说：“白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。”这是对在家人的教授，而作为出家人，毁坏名声的六法更要远离。出家人一般不会有这些现象，但现在的在家人很难从中拔出来，尤其是一些坏领导，这六法每天都一一具足。因此，要当一个虔诚的佛教徒，必须杜绝这些行为。

这六种法字面上很简单，不要说长期学佛、有较高水平的知识分子，就连一二年级的小学



生，给他们讲赌博、看聚会、懒惰等六法，他们也能全部背得下来。我去年建了一个“文殊小学”，里面全是小出家人，有个法师给他们传了毁坏名声的六法，之后问他们是哪六法，每个小孩一个一个都能算出来。所以，字面上是很简单的。但并不是口头会说就可以了，圣者们所讲的教授，我们要详细观察自己能不能行持？哪些做得好、哪些做得不好？做得不好的地方，通过什么方式来忏悔？

这些教言特别殊胜，没有人再能超过龙猛菩萨了。无论是汉传佛教、藏传佛教，龙猛菩萨都被誉为“第二大佛陀”，对佛教贡献非常大，并获得了圣者果位。像这样的圣者所著的教言，相信谁也不会否认，关键要看自己能不能做到。我们对这六法记得清清楚楚还不够，应该在实际行动中看哪些容易做、哪些不容易做。尤其是现在的在家居士，学习这些教言非常有必要。如今懂取舍因果的佛教徒少之又少，很多人缺乏佛教的基础知识，可是懂得这些道理之后，除了业力深重者做不到以外，大多数人应该能把握什么该做、什么不该做。

具体而言，一、赌博：现在人下棋、打麻将、赌博非常可怕，末法时代这种现象越来越严重，有些人甚至倾家荡产，身上的衣服也输

得精光。假如一个修行人常去赌场，肯定会遭人非议，招致各种各样的毁谤。

二、看聚会：即是看电影、看娱乐活动、看体育盛会之类，在家看电视也包括在内。今天来一个明星，明天来一个歌星，千方百计地花钱买票，到那边去疯狂追星，这对佛教徒来讲没什么意义，完全是浪费时间。众人聚会的地方，对修行人极不适合，华智仁波切在《自我教言》中说："不可去处有三种：怨仇争处不可去，众人聚处不可去，玩乐之处不可去。"现在有很多马戏、猴戏，愚痴的人聚集在那里一直看半天，其实得不到任何实义。如果你实在要散乱，不妨看一些佛教电影、佛教电视，不要去世人聚会的地方。我们作为出家人，更应该做到这一点。这方面汉传佛教做得很不错，除了极个别的政治和尚以外，一般来讲，出家人不会出现在那种场合。

三、懒惰：对佛法或者世间法不精进，懒洋洋的，什么事都不想做，最终一无所成。我们修行人一定要精进，任何功德皆随精进而生。《大师在喜马拉雅山》中描述了一个96岁的修行人，她晚上从不躺下睡觉，别人问她："您为什么不用睡觉？"她说："喜欢瑜伽三昧的人，为什么要睡得像猪一样？"现在社会上有些人，

十一二点钟还在睡，做什么事都没兴趣，《入行论》讲的三种懒惰[36]全部具足，这样的人不会有什么成就，任何单位也不要，任何领导也看不惯。所以，每个人都应该精进。

最近在座有些道友比较懈怠，可能是因为要考试了，晚上一直熬夜看书，早上睡得很厉害。我原来也讲过，我寺院有一位拉雪堪布，今年82岁还是83岁了，他早上准时4点钟起床念经，这个习惯从小就养成了。以前我去弘法寺时，本老刚100岁，侍者说他每天早上三四点钟必须起床，从不间断。这么大年纪的人尚且如此精进，你们却睡到七八点钟，那不算一个真正的修行人了。大家应该要求自己，如果懒惰成了习惯，今天11点钟起床，明天也睡到11点钟，后天或许还要加半个小时，恶习越串习越多，这是非常可怕的！

四、依止恶友：所有的危害中，恶友的危害最大。阿底峡尊者说："世间最可怕的敌人，就是恶友。"《毗奈耶经》也说："依止恶友人，善妙不得见。"很多人为什么会逐渐变坏？就是因为依止了恶友。藏地有一种说法是："往上拉，一百个人也拉不动；往下拽，一个人就足够了。"

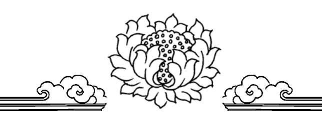
[36] 三种懒惰：同恶懒惰、耽著恶事懒惰、自轻凌懒惰。



一个恶友拉很多人也没问题，因此，我们要恒常远离恶友、依止善友。

依止善友的话，传承上师们的教言中说，祈祷佛陀非常重要。《三摩地王经》云：“恒常随观佛陀教，永时莫依罪恶友，广依一切善友伴。”我们要时时祈祷佛陀，依止善知识和善友，不要跟贪心大、痴心大、嫉妒心强的人长期接触。否则，你原来是个好人，慢慢就变成坏人了，犹如吉祥草放在淤泥中，逐渐会被染污的。这就是恶友的过患。

五、饮酒：《诸法集要经·离酒过失品》全是颂词，专门阐述了饮酒的过失，方便的时候，希望你们也看一下。还有，《圣欢喜经》将酒的过失归纳为三十六条。前段时间，我翻译了华智仁波切的《饮酒之过失》，也讲了很多这方面的道理。当今是一个疯狂的时代，饮酒原本对社会、家庭、单位有很大危害，可是现在人好的不学，坏的一学就会，抽烟、喝酒、打麻将、上舞厅，龙猛菩萨所讲的六法一瞬间全部具足。吃晚饭的时候，大家一起吃肉喝酒，然后开始打麻将，再去不清净的舞厅。有些部门招待贵客也是这样：喝酒、打麻将、去这样那样的场所，这是非常公开的。看了他们的接待日程表，我觉得在家人真的很可怜，连具备基本的高尚

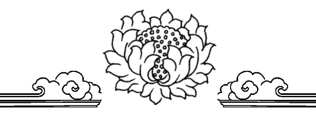


人格都成问题。作为佛教徒，包括听受《亲友书》的在家居士，你们在社会上也有一定的名气、地位，跟世人交往的过程中，不随顺他们虽有一定困难，但千万不要用这些来毁坏你的今生来世。

六、夜晚入村落：有智慧的人晚上应在家里安住，不要到处闲逛。诚如无垢光尊者所言，夜间行动的唯有夜叉、魔鬼，还有猫头鹰，这些都是遭人厌恶的。不过现在人就喜欢在晚上出来，三四点钟开始做各种事情。也许是我太悲观了，对世间的很多行为都看不惯，尤其是学了一些经论之后，见到社会上的所作所为，成天都是恶业圆满、善业微薄，真的令人心生悲悯。

身为一个修行人，尤其学院里的道友们，晚上没必要到处溜达，到人群集聚的地方去。上师在世时也讲过，除非你有重要的事情，可以在中午去找别人，但晚上需要安住在家里，该参禅的参禅，该念经的念经，该看书的看书，该背诵的背诵。但极个别人一到晚上就去道友家，现在晚上有课稍微好一点，没有课的晚上非去不可，去了以后就拉家常、说是非，这样既影响他人修行，也耽误自己的时间。

因此，大家要牢记龙猛菩萨的这些教言，



对毁坏名声的六法要一一详细观察，并且在实际行动中去行持。

壬三（能断之对治）分二：一、对治之功德；二、未对治之过患。

癸一、对治之功德（对治贪执财富有什么功德）：

> 佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，
> 是故应当常知足，知足无财真富翁。

人天导师佛陀在大小乘经典中再三强调：所有的财产当中，知足少欲最为殊胜。前面也讲了，之所以命名为“财富”，是因为它能让人得以满足，不管精神财富还是物质财富，都会带来一种满足感。但如果你精神上非常空虚，物质上再怎么富裕，内心也无法满足，装多少财富也没办法填满。

现代跟古代大不相同，古人没有现在这样的资源条件，一个国家的消息基本上都是封闭的，村落与村落之间由于交通不便，信息交流也少得可怜，这样一来，人们看得不多，听得不多，知道得也不多，所以贪婪不是很强烈。就像我们藏地，世世代代都住在山沟里，对外面世界一无所知，很多人都有满足感。可是现在并非如此，这个人买了摩托车，那个人就羡慕得不得了：“为什么我没有啊？我有该多好啊！它的性能如何如何……”贪欲会无法抑制

地生起来。其实如果知道满足，即使没有那么多财产，也堪为一个真正的富翁，因为“财富”就是令人得以满足。

所以，佛陀在大小乘经典中说，知足少欲是所有财产中无与伦比的，它所带来的快乐，连天王也很难以享受，如云：“离贪自在行，谁亦不相干，天王亦难享。”修行人在寂静地方自由自在地修行，跟谁都没有牵连纠缠，这样的生活不要说人间，帝释天也很难享受（因为他没有离贪）。

不管是出家人、在家人，要通过佛法修持自己的心，如果想用物质来满足自己，的确是很困难的。现在很多富翁无论有多少钱，都无法填补内心的空虚，所以知足才是最大的财富，有一间简单的屋子住就可以了，若有一种满足感，就不会再想修三四层楼；修了三四层楼还不够，又修二十几层楼；修了二十几层楼还不行，要换到大城市里去修……最后你在很多地方修了无数房子，但仍然无法满足。这光是对房子的贪执，还有对人的贪执、对财物的贪执，一直不能达到满足，痛苦也随之不断增上。《八大人觉经》云：“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。”因此，大乘和小乘都提倡知足少欲，倘若没有知足，《俱舍论》中

说，根本不堪为出离心的法器。现在的社会需要知足，有吃有穿有住就行了，没有必要跟别人攀比竞争，这对你没有任何意义。如果能真正做到知足，纵然你没有金银等财富，也是世间上最大的富翁。

我以前讲过一个富翁，他有很多房子和钱财，可是他一点都不开心，每天寝食难安，愁眉不展。而他隔壁有一对穷夫妇，靠卖豆腐维生，尽管家境贫寒，但夫妇俩从早到晚有说有笑。富翁觉得特别奇怪："为什么我如此不快乐，他们却这么快乐？"有一个人对他说："你不必多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。"于是他趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店。拾到这笔从天而降的财富，夫妇俩欣喜若狂，忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，再也听不到往日的笑声了。富翁这才恍然大悟："原来我不快活的原因，就是这些银子啊！"

然而，现在很多人不懂这个道理，心里没有满足感，拼命去追求，最后根本得不到快乐。有时候我们能明显感觉到，山里的一些修行人，住处也简单，吃穿也简单，可他们有无比的欢喜心，没有任何忧虑，死的时候也很快乐。我们学院以前有些出家人，生前对财富没有耽著，

死的时候非常安详，有些是狮子卧，有些是跏趺坐。而有财富的人死时却很痛苦，记得好像1996年，当时在女众医务室，有一个师父死了，在场的很多医生告诉我：她临死时一直捂着一个红包，死的样子很惨。后来，大家打开那个红包，发现里面有1万块钱，每个人都很害怕，立即把钱拿去给她念经了。所以，对财产贪著不舍的话，死时恐怕也不会很安详。

癸二、未对治之过患（对贪执财产没有对治的过患）：

智者痛苦如财多，少欲之人非如是，
一切龙王头数目，所生痛苦如是多。

乐行王的相续寂静调柔，对世出世间的道理极其精通，因而龙猛菩萨称其为"智者[37]"。此处是阐明痛苦随财产增长的道理。华智仁波切说过："有一条茶叶，就有一条茶叶的痛苦；有一匹马，就有一匹马的痛苦。财富越多，痛苦越大。"

可是，人们对财富的追求从来不会满足，《因缘品》云："虽降珍宝雨，贪者不满足。"他们最羡慕的就是有钱人，却不了解有钱人的内心痛苦有多大，生活压力有多重。一个人有

[37] 此处的"智者"也可解释为，对世出世间法有所了解的一切智者们。

100 万的房子，里面装修必须与这个价位相配，物业管理也随之水涨船高，但这些钱不可能无缘无故得来，对财富最初积累、中间守护、最后担心毁尽，也要历经同样多的辛酸。但你的房子若只有几千块，就不必遭受这么多的折磨了。

现在人一味地认为，经济条件越好，生活档次越高，从中得到的快乐肯定越大。其实这是一种错觉，到了那个时候，你的竞争、压力越来越可怕，迟早会变成金钱的奴隶。有些人想买 100 万的房子，把一辈子的储蓄、精力都付出去，结果还不够，不但得不到快乐，反而晚上睡也睡不着。当然，假如你自己福报现前，无勤中得到大量财富，戒律中也开许接受，但若非要靠勤作来追求，这将会是痛苦的来源。所以，无著菩萨说："知足具慧最富裕，不贪一切最快乐。"

此处用了一个比喻说明这个道理：譬如，龙王由于业力不同，有的有三个蛇头，有的有十个蛇头，有的很多很多蛇头……蛇头上面有宝珠，因此，蛇头越多，说明这个龙王越富裕。可是龙王因恶业所感，大鹏每天给它们降下热

沙[38]，又烫又痛难以忍受。热沙往往是降临到头上，若只有一个头，那保护一个头就可以了。若是有 100 个头，每一个头上都降下热沙，它的痛苦可想而知。

现在人的财产越来越多，痛苦也是越来越增加。表面上看，你在香港有一个公司，深圳、北京、山西等地有好几个分公司，自己还有好几套别墅、好几辆轿车，似乎很成功、很不错。但我们南赡部洲的福报，毕竟不像北俱卢洲和三十三天一样什么都是自然现前，每一笔财富都需要你费心经营，在这个过程中，经常与各种人发生冲突，还有许许多多的矛盾和困难，就像龙王的头遭受热沙袭击一样，非常的痛苦。

因此，大家应仔细揣摩佛法所讲的比喻，这些在世间学校里根本听不到。只有依靠释迦牟尼佛的教言，我们才懂得怎么样生活，才会真正获得快乐。反之，若凭自己的分别念和世间愚者的传统，全力追求金钱财富，最后不但得不到快乐，反而招感无量无边的痛苦，获得人身也没有多大意义。

[38] 《正法念处经·畜生品》云："龙所住城，名曰戏乐，其城纵广三千由旬，龙王满中。有二种龙王：一者法行，二者非法行。一护世界，二坏世间。于其城中法行龙王所住之处，不雨热沙；非法龙王所住之处，常雨热沙。若热沙着顶，热如炽火，焚烧宫殿，及其眷属，皆悉磨灭，灭已复生……前世时以火烧人村落僧房，以是因缘受畜生身，热沙所烧。"



我们修行人应该对钱财学会取舍。当然，倘若你的财富用来弘法利生，且能将之观为如幻如梦，那不管别人有没有看法，你拥有财富也不会对自己造成障碍。藏地著名的大成就者蒋扬钦则旺波，他的财产非常富裕，跟当地的国王没有差别，房间富丽堂皇，宛如宫殿，但他对所有金银财宝的执著，远远不如华智仁波切对自己木碗的执著。通过一番对话，使华智仁波切心中豁然开朗，显现上也受到了甚深的教诲[39]。

假如你有这样的境界，那倒是可以，否则，对有漏财产非常执著，死的时候也会念念不忘。原来有一个人，吃野菜时没注意，稍微有点中毒，吐字不太清楚，一直不断地说："我的存款单！我的存款单！"其实这是临终最大的违缘。我们平时要通达财富如梦幻泡影，独自享受也没什么意义，只有用来利益众生，去帮助一些痛苦的人、可怜的人，它才具有真正的价值。

辛四（断除受用之散乱）分三：一、断除贪妻；二、断除贪食；三、断除贪眠。

壬一（断除贪妻）分二：一、应舍；二、应取。

癸一、应舍：

乐行国王作为一个在家人，龙猛菩萨教诫

[39] 详见《妙法宝库19—旅途脚印》之《木碗》。



他对所娶的王妃要有所取舍，不能接受的女人有三种，应当接受的有四种。按照印度传统，一个国王可拥有很多王妃。乐行王要想修持佛法，必须观察所依止的"善知识"，不然刚开始认识觉得不错，但有些王妃特别坏，会令你一辈子后悔。因此，事先理应好好地观察。怎么样观察呢？

> 性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，
> 微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。

有三种女人不能接受：第一种、性情恶劣，对国王不恭敬，甚至联合怨敌杀害国王，就像刽子手一样。历史上有很多这样可怕的女人，例如晋朝的皇后贾南风，个子矮小，皮肤粗黑，生性嫉妒且奸诈，善于权谋之术，连惠帝都害怕她。嫔妃很少有机会与惠帝同房，只要惠帝喜爱的妃子，她都想办法杀掉。有一次，她看到一个妃子怀孕了，就拿刀投向她的肚子，使肚里的胎儿和刀子一块掉在了地上。由于她作恶多端，最终导致"八王之乱"，晋朝以此而灭亡。

第二种、横行霸道，对自己丈夫轻视凌辱。在藏地，女人欺负男人的现象比较少，否则会有种种说法和比喻。而在其他的地方，经常看到丈夫像仆人一样规规矩矩地炒菜，妻子像国

王一样下达命令，自己除了化妆打扮，平时什么都不干。（开玩笑！我没见过这种场景，只是估计的。）有些女人嫉妒心特别强，包括老年人也不例外。2005 年有一则新闻说：一个叫阿曼的老妇女，她 63 岁了，她丈夫 55 岁。他们俩一起看世界旅游小姐电视大赛时，她丈夫忍不住对电视中的美女评头论足一番，结果惹恼了善妒的老妻，遭到她一顿拳打脚踢，还被硬生生将耳朵扯下了一块，伤口鲜血直流。这样的事情，在世间上可能比较多。我们从小在山里长大，对社会了解不太多，但也时常耳闻这家吵架、那家吵架，现在人不像以前那样遵守家庭规则，他们没有满足感，所以很多家庭状况特别糟糕。

第三种、对微不足道的财物也不放过，丈夫不在的时候无所不偷、无所不抢，把他钱包里的钱都存到自己卡上。据说很多地方都是：丈夫的钱不跟妻子说，自己单独存，妻子的钱也不让丈夫知道，彼此没有信任感，互相能偷就偷、能抢就抢，关系比较好的时候，才通过比较正当的途径来用。

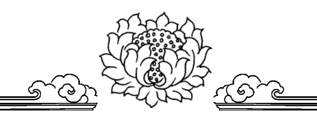
以上三种女人，国王你务必要离弃。

当然，这个教言并非针对出家人。可作为在家人，家庭不和对他们而言，也是一种“恶趣”的痛苦。刚开始看对方没那么讨厌，但两

个人相处久了，许许多多的观点不同，致使摩擦和冲突越来越严重，这样过一辈子也相当痛苦。不过，学习佛法的家庭应该想到：由于前世的因缘，今生才结合为一个家庭，彼此应当理解包容。社会上很多不和谐的因素，其实也是与心有关，倘若人心过于贪婪、要求比较多，不愉快的事情很容易发生。帕单巴说过，夫妻既然有缘聚在一起，尽量不要吵架，即使吵架了，也马上互相忏悔、互相磕头，很多矛盾就可以平息。现在个别家庭有所谓的“冷战”，同在一个屋檐下，两人见面互不说话，甚至一个月都形同陌路，这样可能会非常非常痛苦，也许超过龙王所遭受的热沙雨。

有时候看来，出家人的生活真的非常清净，只有能对治贪心、嗔心、痴心，自己就没有社会的压力、家庭的负担、生活的痛苦，应该说非常快乐。然作为在家人，也不可能马上出家。有些在家人夫妻不和，就生起强大的厌离心，把孩子一扔，自己出家了，这不一定是很好的选择。孩子没有父母的话，成长的道路会非常可怜，所以自己应该放下自私，真正做一些对修行有利的事情。

癸二、应取（应该接受的王妃有这么几种）：



随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。

国王你应当迎娶的有四种妻子：第一种、夫唱妇随，随顺自己犹如姐妹；第二种、心心相印，就像亲密的挚友般情投意合；第三种、利济自己，好似慈爱的母亲般诚心诚意；第四种、言听计从，如同仆女般任凭吩咐。如果遇到具足这些法相的女人，乐行王你可以接受。

现在有些在家人生活很和谐，因为是佛教的家庭，两人共同学佛、共同发愿、做善事，这样也非常好。从释迦牟尼佛传记中可以看出，佛陀在很多生世中也有成家结婚的经历，所以，过这种生活没什么不可以的。从历史上看，好妻子对丈夫的帮助非常大。比如顺治皇帝的爱妃董小宛，她对皇帝非常慈爱，后来因为她被害，顺治才生起出离心而出家。

还有齐宣王的王后钟无盐，她是中国四大丑女之一，传说“四十未嫁”、“极丑无双”，可她的才华举世难遇。正是因为她的诤诤谏言，齐宣王从一个不理朝政、花天酒地的昏君开始转变，没有继续地堕落下去，齐国也没有过早灭亡。依靠她尽心尽力的辅佐，后来齐国国力大增，非常强盛。

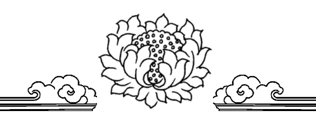
唐太宗的长孙皇后，也十分贤淑温良。她

深明大义，识大体，对皇帝像慈母一样爱护，以无私的心态，为国家做了很多有利的事情，为后世树立了贤妻良后的典范。

明朝朱元璋的马皇后，虽然她大富大贵，但不骄不奢，劝告朱元璋在用人方面：“愿得贤人，共理天下。”更难能可贵的是，她阻止了朱元璋的很多恶行。以她贤淑的品性，赢得了后人的敬仰。

可见，历史上有很多好女人，对丈夫的建功立业功不可没。但作为一个佛教徒，即使因前世业力所感，跟不太好的女人聚在一起，和睦也是很重要的。包括现在的金刚道友，不可能永恒在一起，有些论典中说，就像市场上两个人碰巧见面一样，不管是一家人也好、一个班也好，最终都会分开的，因此大家要好好珍惜。

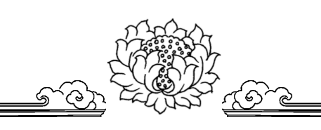
性格贤善的女人，与其接触有很大利益；但一个女人如果心肠狠毒，行为不如法，会给很多人带来今生来世的痛苦。作为出家人，虽然不需要对女人进行取舍，但对在家人而言，一定要有非常高的智慧来抉择，同时，自己也不能违越最基本的人规，在这个基础上，修学佛法、行世间法才会得心应手。否则，你连起码的道德都没有，却想生起高深的出世间境界，



这无疑是痴人说梦。

听受这些教言之后，大家一定要对自己的相续进行调整，着重对治对人和财物的贪执，假如你没有特别大的贪执，即生会过得很快乐。有些山上的修行人视财物如草木，尤其是闭关多年的人，与他谈论金银财宝，他根本不看作是财物；看见一个打扮入时、衣著光鲜的美女，他也感觉没什么，骨血组成的不净身体穿上漂亮衣服，只不过是假象而已，他的境界中根本不会起贪执。

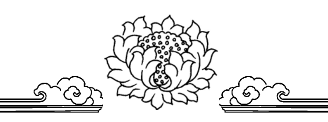
当然，若没有达到这种境界，则很容易受恶劣环境和周围恶友的影响，身不由己地卷入贪欲的浪涛中。在大城市里，外境的诱惑力特别强，断除贪欲的困难非常大，相比之下，寂静地方的顺缘比较多，古往今来很多修行人皆依此而获得了证悟。不过，善根比较好的人，即使在城市里也可以成就。我看到有些在家人特别精进，平时不看电视，从不参加各种聚会，一下班就回家，吃完饭就到佛堂里精进修行。见到他们的行为，我们出家人都很惭愧。去年两个出家人跟我讲："我们不敢住在某某居士家里。"我说："为什么啊？""因为那个居士一早四五点钟就起来念经，我们出家人一直睡懒觉，特别不好意思。从此之后，再也不敢住在他家



了！"

有时候出家人很惭愧，居士特别精进。但也有时候居士非常懒惰，我们出家人还算不错。任何事情都要一分为二地观察，不能以偏概全地断言"你出家人是最好的"、"你居士是最好的"，毕竟每个人前世今生的善根不同，精进的程度也各有差异。但不管怎么样，最需要的就是对佛法的信心、希求心永远不能改变，只要这样下去，每个人的修行肯定都会有进步！







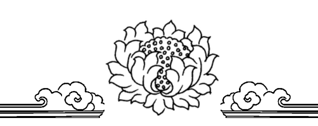
第九节课

《亲友书》正在讲“断除受用之散乱”，昨天已经讲了“断除贪妻”，今天开始讲“断除贪食”、“断除贪眠”。这些都是修禅定较大的违品，我们要想把心安住下来，不但不能贪执异性，还不能贪执美食，也不能贪执睡眠。

当然，完全不睡、不吃、不喝，对我们欲界众生来讲不太可能，佛陀也没有这样要求。但生活方面要有适当的安排，不管是吃饭也好、睡觉也好，用世间话来讲，应该做到“规范化”。以前干什么都随心所欲、放任自流，现在学了佛法之后，自己的言行举止要有约束，时时观察吃饭、走路、睡觉是否如法。

《亲友书》的内容比较简单，不要说大人，连小学生也可以作字面解释，但我们要看实际行动中能不能做到；即使能，只做一两天也不行，要看自己能不能长期坚持，这是非常关键的。前一段时间学习《入行论》，刚听一两节课时，很多人都做得不错，但时间久了，有些人就没有精进心了，只不过是一种暂时的热情，两三天就无影无踪了，跟没有听法没什么差别。所以在这个问题上，大家一定要经常观察。

壬二、断除贪食：



了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，
非为骄横体健朗，唯一为使身生存。

作为凡夫人，一日三餐当然不可缺少，但要认识到饮食如同治病的良药，理应恰到好处，根据实际情况，不能过多也不能过少，否则会适得其反，达不到效果。我们饮食的时候，应当了知食量，做到定时定量。如果吃得太多，身体沉重，容易昏沉、睡眠；吃得太少，又会憔悴衰弱，没有力气修行，所以吃饭一定要适量。

有些居士在饭店里吃饭时，因为害怕浪费，一直吃一直吃，肚子都要爆炸了，回去的路上很痛苦。虽然不浪费是种美德，但吃饭过量也不太好，对身体还是有损害。以前的一些老修行人，好几年的生活就像一天一样有规律。记得我寺院里有一个老喇嘛，他早上起床、晚上睡觉、白天的吃饭量，天天都相同，那时候没有手表，但他猜得特别准，什么时候该烧茶、喝几碗茶，从来都不错乱。其实，这种习惯对身体、修行各方面很有利益。

在吃饭的过程中，我们要断除贪心和嗔心。有些人看到好吃的东西，就高兴得不得了，狼吞虎咽，大口大口地吃；如果饭菜太咸太辣，就一口也吞不下去，对食物也生嗔恨心，对做

饭的人也生嗔恨心。不过，有些做饭的人好像随心所欲，今天放特别多盐巴，明天一点也不放，不知道是不是故意的。做饭的人也应该守一点规矩，不然的话，吃饭的人不能生贪又不能生嗔，你随随便便乱做一气，别人也不得不生嗔恨心。开玩笑！

然后，吃饭的目的不是为了青春永驻，就像现在人的饮食一样，各种广告打得非常厉害，让自己皮肤好、身材好，使别人生起贪心；也不是为了以食物来强健身体，与敌人打仗、张弓射箭时力大无穷，身体健朗。我们吃饭维持色身是很正常的，但若为了生起贪心、嗔心，那就不合理了。

前几年在陕西某地的一个饭庄里，有十二个人吃了一顿饭，为图吉利共花掉 36.6 万元，这些客人大多是香港富商，之所以要花这么多钱宴请，是为了祝贺他们合作成功；还有一个电视台的著名主持人，为了庆祝生日，请客花掉20万人民币；去年有一个日本大明星到上海，第一顿正餐就吃掉了 1.2 万元左右……他们吃饭要么是为了庆贺，要么是为了虚荣，要么是为了满足贪心，这些目的都不正确。《杂宝藏经》云："是身如车，好恶无择，香油臭脂，等同调滑。"我们应该视身如车，视食物如油，车只要

用油令其转滑就可以，不必拣择香臭；同样，我们饮食只要能维持体力，足以办道即可，不应当分别好恶。

我曾看到汉地的课诵中有"食前五观[40]"，其中有一句是："正事良药，为疗形枯。"修行人应把饥渴当作一种疾病，以食物为良药进行医治，使身体维持健康而食用。又云："为成道业，应受此食。"为了修成道业，我们才受用此食物，不是为了青春美丽而吸引他人，也不是为了体魄强壮而摧毁怨敌。我们这个身体，只不过是暂时借用的骨肉假合，没有必要特别贪执，进餐时要观想食物来之不易，食用后应为三宝、为众生做有实义的事情。现在很多人吃饭觉得理所当然，根本不想它的来源，这是不合理的，《毗尼母经》中说："若不坐禅、诵经、不营佛法僧事，受人信施，为施所堕。"

我们作为出家人，食前要念《随念三宝经》或者供养咒，食后要想回向给施主。还有些论典中说，吃第一口时要想断一切恶业，吃第二口时要想增长一切善业，吃第三口时愿所造善根回向众生，有许多类似的传统和修行[41]。本来

[40] 进食之前，应作五种观想法：1）计功多少，量彼来处；2）忖己德行，全缺应供；3）防心离过，贪等为宗；4）正事良药，为疗形枯；5）为成道业，应受此食。

[41] 《摩得勒伽论》云："若得食时，口口作念，第一口默念'愿断一切恶'，

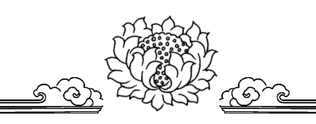


按《俱舍论》观点，吃饭、走路、睡觉都是无记法，没有什么功德，然而有些修行人却可转为道用，吃一顿饭也能增长善根。比如刚开始吃饭时，按密宗的做法，将身体观为会供坛城进行供养；或者上师瑜伽中说，供养根本上师为主的三世诸佛；或者对食物来源之农民产生悲心，把身体当作五蕴假合，对它滋养之后，用它来修持正法。

很多人恐怕不懂这些窍诀，有些人虽然懂，但也做不到长期坚持。今天讲完这节课，你们吃饭时可能会想一想："不能过多也不能过少，远离贪嗔而食用。"但再过两三天，没有正知正念的人就忘光了，不过正知正念稳固的人，一辈子都不会忘。每个人的善根和福报确实不同，有些人闻法时间虽然不长，只有两三年或五六年，可是他听后牢记于心，佛法对他的影响乃至生生世世不会改变。希望大家也能尽量这样，否则，每天要给你提醒一番，最后自他都会生厌烦心。

总之，修持佛法的过程中，对饮食持什么观点？吃饭时心态如何、行为如何？以什么样的量来维持身体？大家必须要懂得这些要点。

第二口默念'愿修一切善'，第三口默念'愿所修善根，回向众生，共成佛道'。"



壬三、断除贪眠：

贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，
睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。

作者对乐行国王说：贤善明智的君主啊，你应合理安排自己的时间，时刻在修行佛法中度过。现在很多人生活没有规律，凭分别念想吃就吃，想睡就睡，真的跟动物没什么差别。有些人虽然信佛教，但一天的生活中根本没有佛法的成分。当然，山上的修行人受环境影响，天天还是能跟佛教结上缘，但如果没有良好的环境，个别道友恐怕也会每天看电视、吃吃喝喝，除此以外，不会产生一丝念经、参禅、行持善法的念头。

现在很多人见解特别恶劣，贪心、嗔心、邪见极其丰富，而佛法的无我见、空性见、大悲见以及出离心、菩提心特别微弱。其实就算你是出家人，穿一件袈裟也并不代表佛法，佛法不在于外面的形象，而要看你内心有没有佛教的正见。寺院金碧辉煌，有好几个和尚，不一定就是佛法兴盛，也许这些和尚根本没有大悲心、菩提心或者修证。包括有些居士，整天忙于名闻利养，尽管有皈依证，受过三皈五戒，可是对每天的生活从早到晚一观察：早上起来时像牦牛从圈里爬起来一样，晚上睡觉时如同

老猪倒下就睡，平时除了吃吃喝喝，从来不念咒语、不参禅、不修行，说出来的话跟佛教没有任何关系，世间废话满口都是，这种生活真的没有意义。

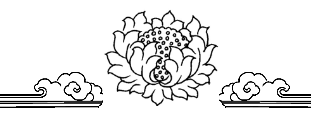
因而，龙猛菩萨对国王提了一些生活方面的要求：你在白天应当神清气爽，最好不要睡觉。晚上也应该分成三时，上夜行持善法而度过；中夜可以入眠；下夜要早一点起来修行。在入睡的过程中，不要一直酣睡，虽若不具备高深境界，入光明梦境比较困难，但一般来讲，临睡的时候应作狮子卧，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛发光融入自己，或按密宗上师瑜伽的修法，忆念把自己的头躺在上师怀里："上师您好好给我加持，我睡觉了啊！"（嘿嘿，上师一直不睡，你却睡得很香。）这样做有很大的功德。睡觉本来是无记法，没有什么善根功德，但若在临睡时这样行持，观想要做善梦、明早很早起来，并在睡前念诵一些咒语和祈祷文，便能将无记的睡眠转为善法。

很多人造恶业时随心所欲，吃肉喝酒肆无忌惮，行持善法时却很害怕——"上午可不可以念咒语？下午可不可以念佛号？"有很多不必要的顾虑，这是不懂佛法的愚痴所致。其实，行持善法怎么样都可以，只要能与佛菩萨结上

善缘，什么行为都没问题。如果依照上述的窍诀，以正知正念作光明想、早起想而入眠，善根会日日夜夜增上，睡觉也不会浪费时间。

这一点，很多佛教徒不是不懂，而是不做。我曾要求大家睡前磕三个头，很多人两三个月内还可以，但至今仍坚持的极为罕见。有时候看见一些末法时代的人，真的心生厌离，我不可能天天在你耳边唠叨，就算给小学生讲一两次威仪，他们比较听话的也会永远记得。我以前讲《入行论》时，一直很拼命地讲：希望你们早上起床时念二十一遍百字明，晚上睡觉时也不要忘了磕三个头。但现在多少人没有断？其实，磕三个头的时间很短，可有些人修行太差了，太值得惭愧了！当然，城市里的人琐事特别多，成天跟这个烦恼、跟那个生气，睡时没有处于嗔恨心的状态中，算是很有福报的了，对他们也不敢要求什么。但住在山里的修行人，每天连磕三个头都做不到，还好高骛远地希求即生成就，这怎么可能呢？有些人没有惭愧心，口气特别大，而行为实在令人厌烦，最简单的要求都做不到，对自己的希望还特别高，这是完全不现实的！

言归正传，行持善法的过程中，我们不能耽著睡眠，它是修行的一大障碍。现在世间人



特别强调睡午觉，汉地的很多学校一到中午就让孩子必须睡下去，所以他们慢慢就习惯了，长大后每天中午都要睡一会儿，不然就迷迷糊糊的，下午工作没有精神。他们认为睡午觉对身体好，可以消除疲劳、减轻压力，晚上也有力气熬夜，到舞厅去通宵达旦。但对修行人而言，白天最好不要睡，麦彭仁波切和有关经论中都说，白天睡觉对身体有损害，会使记忆力衰退。除了白天不要睡以外，早上也要早一点起来，因为早上做事的效率非常非常高。

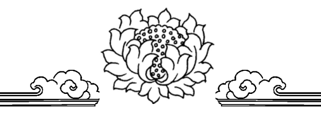
很多修行人最大的障碍，就是睡眠难改。佛陀在《大宝积经》中讲了乐于睡眠的二十种过失[42]，例如，懈怠懒惰：你若喜欢睡觉，闻思修行什么都不行，每天早上也想睡，中午也睡，晚上就更不用说了；身体沉重：喜欢睡觉的人身体很笨重，不爱睡觉者身体轻快；颜色憔悴：很多人都认为睡觉能美容，自己会越来越漂亮，可事实并非如此，如果睡得特别多，你会变得越来越丑；增诸疾病；食不消化；体生疮疱；

[42] 《大宝积经》云："弥勒，云何名为乐于睡眠二十种过？一者懈怠懒惰。二者身体沉重。三者颜色憔悴。四者增诸疾病。五者火界羸弱。六者食不消化。七者体生疮疱。八者不勤修习。九者增长愚痴。十者智慧羸劣。十一者皮肤暗浊。十二者非人不敬。十三者为行愚钝。十四者烦恼缠缚。十五者随眠覆心。十六者不乐善法。十七者白法减损。十八者行下劣行。十九者憎嫌精进。二十者为人轻贱。"

增长愚痴；智慧羸劣；非人不敬；皮肤暗浊：很多人说睡觉是漂亮的根本因，美人都是睡出来的，倘若睡觉这么养人，那老猪肯定是世界上最美丽、最好看的了，因为它每天的工作就是睡觉，此外根本没有其他事情；憎嫌精进；烦恼缠缚……讲了很多很多过失。如是详细观察，可知欲界众生贪执睡眠的过患很大。彼经又云："是故诸智者，常生精进心，舍离于睡眠，守护菩提种。"有智慧的人应当恒时精进，尽量远离睡眠，虽不能像金厄瓦那样一点都不睡，但也要守护菩提的种子——毕竟菩提的种子不可能从睡觉中开花结果。

我经常这样想，凡夫人不睡是不行的，但我以前年轻时特别精进，每天睡三个小时就足够了。不过现在有点力不从心，很多医生都劝说睡觉对身体如何有帮助，不睡觉如何不好等，但即使睡得再多，也不能超过六个小时，否则我觉得太可怕了。你实在不行的话，可以睡八个小时，再不要睡下去了，否则肯定对修行有障碍。

我们应该效仿有智慧的人，看他们早上怎么样精进，晚上怎么样精进，中夜虽然睡一点，但不会过得毫无意义，始终以正知正念来摄持。可我们自己做得怎么样呢？我有时候觉得自己



还可以，从小对治睡眠方面稍微有一点串习，但有时候也特别惭愧，觉得连没有发菩提心的人都不如，天天睡觉的话，怎么利益众生！怎么行持佛法！因此，希望大家听了这个法之后，文字上懂得还不够，行为上一定要长期行持。

庚二、修行同品四无量：

> 恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，
> 纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。

我们要常常认真修持慈悲喜舍四无量心，若能如此，即使没有证得至高无上的佛果，也可获得梵天等人天福报。

无论小乘还是大乘，都承许修四无量心的功德非常大。究其原因，是因为所缘的众生无量无边，愿其获得无量无边的快乐、远离无量无边痛苦的发心极其广大，因而所获得的果报和功德也无量无边。

在修行的过程中，想到天下无边的一切众生正在受苦，愿他们远离十不善业为主的苦因和流转六道轮回的苦果，这种拔苦之心即“悲无量心”；愿他们行持善法，得到暂时、究竟的乐因与乐果，此予乐之心就叫“慈无量心”；愿他们身心所有的乐因和乐果永远不要离开，一直具足，（比如众生获得财产、名声、地位时，你从心

坎深处高兴：“他们得到这些多好啊！”）这叫做“喜无量心”；对众生一视同仁，不贪著亲友、不嗔恨冤敌，达到亲冤平等的境界，就是“舍无量心”。

当然，这四无量心谁都会说，每个人口头上都能讲得冠冕堂皇，可是真正修持起来，确实有一定的困难。尤其是菩提心若没有四无量心为基础，是不可能产生的。《大圆满前行》等中都强调，修菩提心之前必须要修四无量心，如果没有四无量心，这种“菩提心”并不真实。以前学习《入行论》时，很多人都在我面前说大话：“上师啊，我已经有菩提心了，非常感谢您的恩德，我永远也忘不了！”但没有过两天，他碰到怨敌了，不要说是菩提心，连慈心、悲心也荡然无存了。

众生无始以来一直贪著自方、嗔恨他方，对“我”的执著非常牢固，只是笼统地想一想“愿所有众生都获得快乐”，并不能有力地对治我执，一旦遇到关系最不好的仇人，这种想法就会抛到九霄云外。倘若你的父母和怨敌一个站左边、一个站右边，你手里拿一个很珍贵的东西，你肯定愿意把它送给父母，怨敌连看都不让看。所以，对于四无量心，大家务必要修持。修持的最深窍诀，堪布阿琼在《前行备忘

录》中讲得非常殊胜，我最近已经翻译出来了，有机会的话，大家应该依此实修。如果菩提心成了一种口头禅，就像领导宣布政策但自己不行持一样，遇到问题的时候，很多烦恼根本无法压制。现在有些人非常感谢我，说自己有了菩提心，已经是菩萨了，这样说的话，你也高兴，我也高兴，心里都很舒服，可是遇到违缘时，你的菩提心到底有没有？我还在担忧，我还有怀疑。

有些讲义中说，四无量心可分为三种，即缘众生、缘法、无缘之四无量心。缘众生的四无量心，是指凡夫人在执著五蕴的基础上，愿所有的众生离苦得乐等；缘法的四无量心，是指声闻缘觉证悟人无我后，了知一切众生皆是五蕴假合，对他们的行为生起悲心、慈心等；无缘的四无量心，是指证悟法无我的菩萨和佛陀，明白一切万法如梦如幻，以如梦如幻的境界对三界众生修持慈悲喜舍。不管怎么样分，修四无量心暂时可获得梵天界等人天福报，当然，"梵天界"只不过是一个代表，实际上，任何天界、人间的果报都能现前。

修持四无量心，希望大家不要留在口头上，一定要观察自己是否真正具有，如果具有，那么遇到众生时，你会表现出来的。衡量一个人

的修行好不好，从言谈举止中也看得出来，比如开"奥运会"时，美国得金牌了，你如果很高兴，说明你有平等心。其实地球是一个整体，美国和中国各自执著自己是强大的国家，用分别念来划界线，但在宇宙太空上一看，每个国家都非常渺小，就像一粒微尘，有什么可执著的呢？而你，只不过是微尘中的微尘，自己的成败得失微不足道，就像夏天蚁穴里的一只小蚂蚁，在成千上万的蚂蚁群中，自己确实很渺小，有什么可值得骄傲的？只有利益众生，人生才有意义。众生获得了快乐，你真心随喜，说明你的菩提心修得不错；如果你产生嗔恨心、嫉妒心，说明菩提心还没有真正修成。

很多前辈大德对四无量心都非常重视，包括华智仁波切和纽西龙多，始终强调若没修成四无量心，其他修行会十分渺茫。《大圆满心性休息》也讲了很多这方面的窍诀。所以，大家平时不要说许多大话，应该在实际行动中衡量自己、观察自己。

己二、正行——教诫修四禅：

以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，
梵天光明遍净天，广果天之四天界。

现在许多人喜欢坐禅，让心得以寂静清凉，

这种状态叫做“寂止”。寂止的具体修法，显宗和密宗中比较多，我在这里暂时不谈。此处是说，通过修持殊胜的寂止，可以转生到色界四禅中去。

欲界众生的心比较粗大，《俱舍论》中说，对外境事物的笼统了知叫“寻”，详细了知事物本体叫做“伺”[43]。通过寻伺而断除贪结、嗔结[44]，获得禅定所生的喜乐，并将心安住于一缘，这种境界称为“一禅”。（一禅有因和果，“因”指禅定的名称，“果”指转生到此天界中。以下均依此类推。）

依靠禅定的明清之心，断除一禅的寻伺而获得的境界，就是“二禅”。

通过舍心与正知正念断除喜心，仅剩下乐心，此为“三禅”。

以念清净与舍清净断除乐心，完全远离禅定的八种过失——欲界的痛苦与忧恼、一禅的寻与伺、二禅的喜与乐、三禅的入息与出息，这种无有执著和过患的清净境界，即是“四禅”。欲界众生要想显示神通，必须入于四禅的禅定。

我们以四种禅定为因，依次可转生到大梵

[43] 譬如，了知桌上有瓶子叫“寻”；发现瓶子上有个小裂缝，叫做“伺”。
[44] 要转生到四禅，须断五结——疑结、戒禁取见、萨迦耶见、贪结、嗔结。

天、光明天、遍净天与广果天中去[45]。具体而言，色界四禅共有十七天，其中一禅包括三处，即梵众天、梵辅天、大梵天（龙猛菩萨以大梵天作为一禅的代表，若能获得大梵天的果位，一禅的其他果位同样也能获得。因为有了禅定的因，果不可能得不到）。二禅有三处，即少光天、无量光天、光明天（光明天为二禅的代表）。三禅也有三处，即少净天、无量净天、遍净天（遍净天为三禅的代表）。四禅共有八处，分为凡夫地和圣者地：前三处为无云天、福生天、广果天，由凡夫居住；它的上方为五净居天，即无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天，居住的全部是圣者（凡夫地以广果天为四禅的代表，但五净居天没有代表）。我们通过修持四禅定，可获得色界的这些果位。

至于四禅定的具体修法，《俱舍论》和《大圆满心性休息》中都讲过，此处恐繁不赘。当然，作者并不是要你发愿转生到天界去，而是强调在行持善法时，心要安住，与禅定相结合，如果你发了广大的菩提心要超越一切世间，对所有的禅定支不了解是不行的！

己三（后行）分二：一、总说弃恶从善；二、尤其断除等持障之法。

庚一（总说弃恶从善）分二、一、宣说善恶轻重；

[45] 颂词云：“梵天光明遍净天，广果天之四天界。”



二、教诫具足对治不善之广大善法。

辛一、宣说善恶轻重：

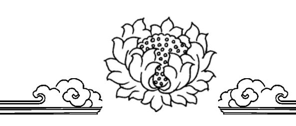
恒贪不具对治法，功德主田之事生，
五种善恶更为重，故当精勤行大善。

什么样的善业最大？什么样的恶业最大？世间人对此不太清楚。佛陀在《业报差别经》等经典中有阐述，作者在此归纳出来给大家宣说：无论善法还是恶业，其轻重的界限，有时间、意乐、有无对治、功德田、主田五方面的差别。

一、时间：假如你恒常造作，如经常杀生，则罪业非常严重；倘若经常行善，对一部经典今天也念、明天也念，今年也念、明年也念，一直不断行持善法，这种功德不可思议。因此，行善的时间越长越好，我认识的有些人，不管到哪里去，白天晚上只要有时间，就开始看书、念诵、行持善法，这样功德会越来越大；而造恶的时间越短越好，有些屠夫、妓女长年累月地造恶业，如此会成为重业之因。

二、意乐：从心的角度来讲，如果对这种行为特别耽著，则成为重业之因。也就是说，你对善法非常贪执，或者造恶业有强烈的执著，如此功德或过患非常大。

三、有无对治：有没有摧毁此业的对治法。



例如你在杀生造业时，若产生后悔心，没有继续做下去，此业不会成为重业；你在行持善法时，若有宣扬功德等毁坏善根之法，此善业不会功德很大。

四、功德田：即功德之根本——三宝。凡是以三宝为对境，对其毁谤、挖苦、摧毁，则此恶业尤为严重；若对其供养、恭敬、承侍，那么功德非常非常大。

五、主田：包括可怜众生等苦田和父母等恩田。若以父母等作为对境，对他们进行承侍供养，这个功德非常大；如果对他们生嗔、谩骂、挖苦，过失也无法想象。

上述共有五方面的差别。如果我们行持善法时，这五个条件全部具足，那不用问别人，功德肯定特别大。比如我念《普贤行愿品》，时间是经常念，不是念一次就可以了；念的时候非常高兴，有一种强烈的欢喜心，并不是强迫或不乐意的情况下念的；念的过程中，没有摧毁善根的任何违缘；在三宝所依面前念诵；念完后回向给一切众生或者供养上师三宝。这样的话，念一遍《普贤行愿品》的功德特别大。

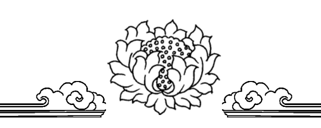
同样，从恶业方面而言，就拿杀生来说，如果恒常杀生；杀生时特别乐意，有强有力的嗔恨心；没有摧毁此业的对治，也没有人劝你

不要杀；在寺院等三宝所依面前，或于佛的诞生日杀生；对境是苦田——可怜的众生。如此五个条件都具足，造业的过患肯定特别大。

所以，屠夫造业还是很可怕的。但若是一个出家人无意中杀生，由于他不是经常杀生；杀生时没有强烈的意乐；并不是故意在三宝面前杀；杀生后马上产生后悔心，拼命地忏悔，那虽然他杀了生，这个业也不一定成熟。

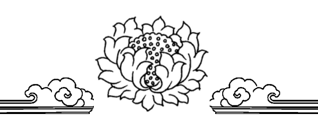
造业的轻重，很多人恐怕不清楚，所以学习这些教理极有必要。明白了以后，就不用天天问别人了，如果你问的人没有佛教基础，不一定答复得非常正确，而龙猛菩萨所造的论典十分可靠，除了精神有问题、见解有问题的人以外，没有一个佛教徒不承认的。

因此，大家应该观察自己所造之业的轻重，不要认为生起一个分别念就好可怕。依靠佛经来衡量，有些业虽然属于恶业，但它并不重，通过忏悔即可清净。善法也是同样如此。所以，希望大家以强烈的意乐，常于三宝所依前做供养、做功德。我最害怕有些人生邪见，以前是出家人、是三宝弟子，后来以种种原因再也不学了，这种愚痴的人最可怕。有些人尽管烦恼比较重，时常犯错误，但天天在佛像面前忏悔，不断地修行，他的罪业也有清净的机会。故而，



大家务必要明白取舍！





第十节课

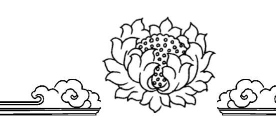
昨天讲了哪些善法功德大、哪些罪业过患大，通过五个方面作了分析。下面用比喻说明一些小小的罪业不能摧毁大善根，或者也可引申为小善法不能摧毁大罪业。

辛二、教诫具足对治不善之广大善法：

数两盐转少水味，非能改变恒河水，
如是当知微小罪，无法摧毁大善根。

比如说，一两盐巴倒在一碗水或一桶水里，水的味道马上会变咸，但如果倒在印度四大河流之一的恒河里，它的味道不会受任何影响。（到了印度以后，干旱比较严重，许许多多的河流都干涸了，甚至变成沙漠中的一条小溪，但是恒河完全不同，它的河水十分丰沛。）同样的道理，我们应当知晓：不管是自性罪还是佛制罪中，所造的微乎其微的恶业，虽然它本质上是一种罪业，但不能有害于我们相续中力量强大的广博善根。譬如你最初以菩提心摄持、中间以无缘智慧摄持、最后以利益一切众生的回向摄持，以三殊胜摄持的诸如此类的善根，根本不会被小小的罪业摧毁。

在现实生活中，我们偶尔会产生一些嗔恨心、贪心、嫉妒心，但自己毕竟学过佛教经论，



修行过一段时间，对此马上能意识到，并尽量想办法对治，所以它呆的时间不会太长。而其他的善法，就算我们修得不好，但也从年轻到老年之间一直把心思锁定在这方面，所以行持善法的时间比较长。例如听一节课的话，起码要用一个小时，而跟人吵架，每天不需要那么长时间，因此，自己还是有一点希望。

尤其是发了菩提心以后，若能观修这种菩提心，它的功德无量无边，《涅槃经》云："何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。"菩提心的福德连佛陀的智慧都不能衡量，一般的小罪业无法摧毁它，而它却能瞬间摧毁一些大罪业，包括五无间罪也不在话下。《入行论》云："菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。"（这里说的是"重罪"，很重的罪业也能刹那间摧毁。）所以，大悲菩提心或甚深空性智慧所摄持的善根，小小的罪业想摧毁它，无疑是"蚍蜉撼大树，可笑不自量[46]"。同样，以出离心摄持的善根，或者牵涉到利益众生的大善根，或者缘三宝的广大无边的善根，也都不容易被轻易摧毁。

因此，大家不要总是特别担忧："我死了以

[46] 指蚂蚁想撼动参天大树，太不自量力。



后，唯一的途径只有恶趣，因为我天天生恶心。”凡夫人生恶心是很正常的，但你也会生善心，而且这种时候比较多，所以要对自己有信心。没有信心的话，很多善法都不能增上。按照戒律的观点，我们临死时若一直观想：“我的罪业全部清净了，我的善法不断地增上……”在这种善念中断气，会断除一切罪业而往生清净刹土。这些窍诀特别重要，大家务必要经常忆念！

庚二、尤其断除等持障之法：

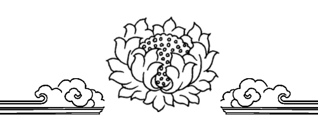
> 掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，
> 当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。

修禅定的过程中有五种障碍，由于它能覆蔽自性，使善法不生，经论中又称之为“五盖”。

具体而言：

一、掉悔：掉举与后悔合为一种。掉举指心散乱到色声香味等外境上，一直不能收回来，看见美色就起耽著，听到妙音又去贪执等；后悔是对以前所做之事追悔莫及，对那段经历放不下、想不开。从执著外境的散乱方面而言，这两者的本体完全相同，故而安立为一个障碍。

有些人正在坐禅时，听到旁边有声音，心马上专注那里；或者隔壁炒菜时，闻到味道就想“好香哦”；或者该安住的时候不安住，一直



记恨年轻时某某人对自己不好，一边坐禅一边产生各种恶念……所以，这种障碍对禅定的影响非常大。

二、害心：指嗔恚，即对不悦的对境产生愤恨之心。比如你在坐禅时，想起自己的钱被人偷走了，别人对自己不公平，说过什么什么话，于是耿耿于怀，心中充满不满和不快。

三、昏睡：昏沉与睡眠合为一种。昏沉指心内收，昏昏欲睡，身体渐渐沉重，但没有真正入睡；睡眠是心极度内收，六根关闭，进入梦乡。这两者都是心内收，神志不清，不能清醒地入于禅定。我们有时候刚吃完饭就坐禅，结果一直打瞌睡，头不停地一点一点，这就是一种障碍。

四、贪欲：我们作为欲界众生，对人或财物的贪心比较严重。正当入座时，某某悦意的对境在心里浮现，对有漏的欲妙就开始起慕求之心。

五、怀疑：对道果等满腹怀疑：“我这样修到底会不会成就？”“我修的是不是错了？”“上师和佛陀讲的道理，究竟有没有解脱的利益？”……

这五盖或者五障，能将我们辛辛苦苦积累的圣者七财，或是明目张胆地掠夺，或是趁人

不备地偷走，跟强盗和小偷没什么差别。其实我们平常也感觉得到，如果产生嗔恨心，会马上意识到善根被夺走了；如果生起其他一些烦恼，自己虽然没有察觉，但修行已悄然退失，原来拥有的信心、惭愧等财富，慢慢变得荡然无存，所以这是特别可怕的一种道障。

很多修行人害怕家里来一些贼，每天把门窗关得紧紧的，睡觉时也东听西听，一有狗叫就以为小偷来了。其实，贼进你家偷盗并不可怕，最多是把值钱的东西拿走，根本不可能偷走你生生世世的财富。而且作为修行人，应该对财物没有执著。米拉日巴尊者在白崖山洞修行时，冬天的一个晚上，有个小偷摸进洞里，在洞中摸索。米拉日巴哈哈大笑，说："我白天都找不到任何东西，你半夜三更、漆黑一片还能找得着吗？"真正的修行人对财物的态度应当如此。以前噶当派很多修行人，家里从来不锁，门一直开着，我看汉地的很多茅棚也是这样，里面什么东西都没有，小偷来了也无所谓。

可有些修行人根本不是这样，安了一层又一层的铁门和防护栏，还成天提心吊胆。其实，对我们修行人来讲，最可怕的小偷莫过于掉悔、贪欲等五盖，它对我们的圣者七财明抢暗偷，所以应修好正知正念的铁门和防护栏。否则，

你刚开始时修行很不错，确实积累了大量的财富，但后来盗贼不知不觉入于你的宝库，把所有宝藏扫荡一空，最终你一无所有，这是极其可悲的下场。

戊六（智慧）分二：一、略说信等五根之道本体；二、广说正念等智慧。

己一（略说信等五根之道本体）分二：一、宣说应取之信等；二、以对治所断方式遣除骄矜。

庚一、宣说应取之信等：

智慧分为世间智慧、出世间智慧。要想生起出世间智慧，必须产生道的功德，这些功德世间人不具备，只有出世间圣者才拥有。

所谓的道，依次可分资粮道、加行道、见道、修道、无学道[47]。我们每一个人应先入于资粮道，这在《现观庄严论》中有广说。但此处作者讲的是加行道，因为加行道最接近出世间智慧，若欲得到出世间智慧，必先圆满加行道的功德。当然，我们在凡夫位时，这些功德无法真实圆满，只能以相似的方式具足。

信心精进与正念，等持智慧胜法位，
当勤于此称力根，乃为顶位之本体。

[47] 资粮道、加行道属凡夫之道，见道、修道、无学道属圣者之道。具体而言，资粮道：获得是见道之基础。加行道：获得见道之加行。见道：一地菩萨。修道：二地至十地菩萨。无学道：究竟佛果。

此颂讲了五根和五力，加行道依修持五根、五力而获圆满。我们应该得到这些财富，它也不会被盗贼偷走。

一、信心：指希求解脱真谛的渴求心。信心是一切道之根本，《华严经》云："信为道源功德母，增长一切诸善法。"假如没有信心，虽有精进和智慧也无法入门，所以《前行》讲"人身难得"时说，信心是五种自圆满的根本[48]。

的确，我也经常这样想："现在的一些科学家和知识分子，从智慧上讲，完全有能力通达佛教的基本道理，可由于没有信心，往往与佛教失之交臂。"信心对每个人来讲非常重要，《大智度论》说："佛法大海，信为能入，智为能度。"如果没有信心，只是把佛教当作一种学术研究，自相续不一定能入于佛法大海。

二、精进：光有信心还不行，还要对善法有强烈欢喜心，身口意具备精勤的行为。俗话说："一生之计在于勤。"如果你没有精进，天天睡懒觉，不要说出世间的如海功德，就连做一些小本生意，如卖面包、卖凉粉，也不会成功的。

[48] 五种自圆满分为：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。《大圆满前行》中说："只有通过体会到如来教法和证法有理有据的特征而获得解信之人，才是真正无谬的法器。所以说，信心是五种自圆满的根本。"

三、正念：指对善法念念不忘，始终不忘失。你今天做一次，以后再也不做了，肯定不行，应当时时提醒自己："我是一个修行人，必须要修持这些善法。"

四、等持：即一心安住于所缘境的禅定。不管是修菩提心也好，观想释迦牟尼佛也好，心要不被外境所扰，一心专注于所缘。

五、智慧：能辨别取舍善恶、功过、真假。倘若你智慧不够，很多修行恐怕无法成功。之所以在诸大成就者中，许多智者修行能成功，而愚者却望尘莫及，原因也在这里。

这五种殊胜的法，是加行道的本体，也是令我们超离生死、证得圣道的直接因，对此不能仅停留在口头上、形象上，而应当精勤修行。

当然，这五法在不同的道位，有不同的安立：暖位和顶位[49]时称为"五根"，因为它能出生一切功德，不会退转；忍位和胜法位时叫做"五力"，因为它的力量极其强大，不会被违品过患摧毁[50]。五根和五力是世间善根的顶峰，因而叫"顶位之本体"。但有些讲义中解释说，这几个法是加行道顶位的智慧。对于这种观点，

[49] 加行道分为暖位、顶位、忍位、胜法位，这四个阶段的功德层层增上。

[50]《大毗婆沙论》言："问：何缘此五名根、名力？答：能生善法故名'根'，能破恶法故名'力'。"

有些论师认为不太合理，假如只是顶位的智慧，那忍位、暖位、胜法位都没有讲，加行道的功德就不完整了，故应解释为：在世间有漏或者动摇的善根中，信、进、念、定、慧这五法是最顶巅的。

大家应该想一想，看自己具不具足信心、精进、正念、禅定和智慧？如果这几样都具足，那就有希望超离生死轮回。我们这里有些道友也许是前世的福报，也许是今世的努力，好像样样都具足，他的信心从表情上看得出来；对善法方面也很有信心；不管遇到什么困难，都一直精进地修行；经常以正念观察身口意，想着行持善法；修行的时候，包括做事的时候，能够一心专注，对所做善法念念不忘；同时，智慧也相当不错。一旦具足了这五种功德，虽然你现在不是圣者，但也离圣者不远了。因为不管是哪一个圣者，肯定都具足这些法，比如我们所认识的高僧大德，这些功德统统具足，而世间最低劣的屠夫，信心、智慧什么都没有。所以，我们应该清楚自己到底离圣果有多远，通过平时的心态和行为，也可以衡量自己的修行境界有多高。

这方面，希望你们经常观察自己，如果有了这些善根，理应好好地守护，千万不要被五

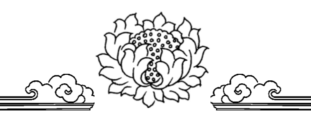
种障碍的盗贼偷走了。有些修行人的防护能力比较强，方便方法也比较多，虽然积累的财富不多，但防护措施非常严谨，这样一来，在修道过程中就不会退转。我们修行的道路非常漫长，在这个过程中，会遇到许多强盗、小贼，还有各种坎坷不平，以及不同的违缘和障碍，但有办法的人不会受这些影响，披荆斩棘、过关斩将，最后能达到光明安乐的金洲。

庚二、以对治所断方式遣除骄矜：

病老死及爱别离，如此业即我所造，
如是反复思维者，彼对治门不骄矜。

下面又是劝国王不要生傲慢心，这在《亲友书》里提得比较多。当官的人一般傲气十足，乐行王可能有时候觉得自己特别好看，有时候以为自己财富最多，有时候认为自己是人中之王，对地位、权势等的傲慢心比较强，龙猛菩萨也许看得出来，所以一直告诫他不要骄傲。

人要产生傲慢的话，最好的办法就是让他思维生老病死的痛苦。我们都很清楚：每一个人出生的时候，要面对各种难忍的痛苦；住在世间中，也要经历四大不调之苦，那时叫苦连天的场面，谁看了都觉得难受；除了生与病的痛苦，还要面临衰老的痛苦，任你再怎么青春



貌美，也抵不过岁月的流逝，最终人老珠黄、鸡皮鹤发；更可怕的是，死亡常常不期而至，使你在不情愿的情况下离开人间，感受与亲人生离死别。若对生老病死的痛苦有所了解，任何人都没有什么可骄傲的。只要你是一个人，再美丽、再强大也无法逃脱这种命运。世间上有各种选美比赛，但纵然你是世界冠军，再过几十年也会红颜不再，又有什么值得傲慢的呢？

其实，这些生老病死的业力，是我们前世亲自所造，现在不得不感受，就算自己方方面面超过别人，但观察它的本体时，也没什么可信的。释迦牟尼佛身为太子时，曾于四门巡游的过程中，分别见到分娩、老人、生病、送葬的景象，因而对轮回产生极大厌离心，放弃王位而出家修道，以期超脱生老病死之苦。《仁王经》云："生老病死，事与愿违。"若能认识到这一点，你拥有再多的财富、再大的快乐，终有一天也会无常坏灭，这样傲慢便可摧毁无余。

《唯识论》云："慢，恃己于他，高举为性。"《孝经注》亦云："无礼为骄。"有些人高高在上，不愿对别人恭敬，可如果了知轮回不过是一场戏，自己只是在演戏而已，任何骄傲的心态或行为都会不复存在。一些国家领导或大富

翁，因为有钱、有轿车、有地位，觉得自己在人生中演的角色最精彩，但若懂得了生老病死，明白在漫长无际的轮回中，自己只不过是一个小"蚂蚁"，就不会这么自以为是了。在一大堆蚂蚁里，有一只黑色的小蚂蚁，唱着歌说："我在蚂蚁中最了不起，你看看我的财富：洞里有好多草叶子，还有好多小虫尸体，我现在再也不愁了，不求别的东西了。"但在人类眼里，它没什么可傲慢的，过一段时间下大雨，它的财富也会变成无常。

所以，真正能了解得失盛衰的话，根本不会生起骄慢心。但若没有这方面的教育，有些人觉得自己好看，就认为自己是唯一的天女；有些人稍微有点财富，就觉得自己富可敌国。其实懂一些佛教真理的话，包括乐行国王在内，也不应该生起傲慢，否则，你有再高的智慧和禅定也没有用。因此，大家在修行过程中，即使因前世福报或暂时因缘得到一分超人的功德，也不应当以此而有骄傲之心。

己二（广说正念等智慧）分二：一、宣说有寂一切善资根本即是智慧；二、真实宣说具智慧之道。

庚一（宣说有寂一切善资根本即是智慧）分二：一、增上生与决定胜之根本——世间正见；二、决定胜之根本——出世间正见。

辛一、增上生与决定胜之根本——世间正见：



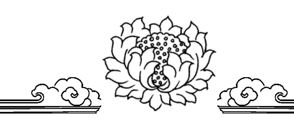
若求善趣与解脱，理当修习世正见，
若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

这个偈颂非常重要，许多老修行人都知道，法王如意宝常引用这个教证来劝诫大家：在行持佛法的过程中，一定要具足世间正见。颂词意思是，假设你不希求人天福报与三大解脱[51]，那就另当别论了，但如果想获得暂时和究竟的安乐，则务必要具足世间正见。

所谓的世间正见，是对善有善报、恶有恶报以及三宝、四谛、缘起等胜法有强烈的信心，坚信释迦牟尼佛存在、释迦牟尼佛所说的法完全符合真理。也有些论师说，通达万法皆空才是世间正见，这可能是不同宗派对胜义的认识不同吧。但我们一般承许，世间正见是对善法有正确的见解，如果不具足这一点，不承认三宝、业因果、六道轮回，也不承认人身难得，这种持邪见者即使天天念咒语、讲经说法、转绕经轮、放生，表面上看来特别了不起，但所作所为也无法成为解脱之因，反而会堕入恶趣感受无边痛苦。

颂云："世间大正见，谁人已拥有，彼于千劫中，也不往恶趣。"可见，世间正见非常重要。上师如意宝以前传讲《百业经》，目的就是想以

[51] 三大解脱：声闻缘觉、菩萨、佛陀。



因果的真实公案，让大家建立善恶有报的正确见解，如果连这一点都没有，那么禅宗的明心见性、净土宗的往生极乐、藏传佛教的大圆满和大手印等高深境界，对我们来讲没有任何意义。所以说，首先打好稳固的基础很有必要。

现在有些人看似有一定的智慧，对佛法也在不断闻思修行，然由于缺乏因果正见，最后很容易诽谤三宝。据说个别出家人还俗后，生起极大的邪见，连释迦牟尼佛都不承认，还写了一些书诽谤三宝。这种人真的特别可怕，此举是在直接或间接毁灭佛法。"文革"期间虽然有一些愚者到寺院毁佛像、烧经书，但佛法没有受到特别严重的损害，而这些人学过显宗怎么讲的、密宗怎么讲的，然后通过似是而非的道理，引用佛教的术语对佛法进行诽谤，没有智慧的人很容易随声附和，认为他们言之有理。现在末法时代具有五浊中的见解浊，众生的见解特别低劣，空性见、无常见很难生得起来，学后不可能有立竿见影的效果，而断见、邪见等邪道见解，一听就能接受并且随行。佛陀在世的时候，众生很容易生起正见，而今由于众生福报浅薄，具足正见有一定的困难。

《华严经》云："正见牢固，离诸妄见。"《胜鬘经》亦云："非颠倒见，是名正见。"正见就

是远离虚妄见、颠倒见，不过如今有正见的人非常罕见，我平时所接触的很多人，一会儿生邪见，一会儿生偏见，一会儿生恶见，这些都轻而易举，但我用了很多很多的精力，全力以赴让他们产生正见，是相当费力、相当困难的。

最近我们这里期中考试，听了很多道友讲考中观，我确实有一种欢喜心。他们真的好像懂得缘起空性之理，若能如此，不要说这辈子，乃至生生世世在菩提道中都不会退转。为什么呢？因为他的见解符合事实真相，通达之后就不会退了。然而，也有人对此并没有深入，说不懂吧也懂一点，知道中观是讲空性，但自己没有学进去，麦彭仁波切说，只是一种小聪明，这种人最危险、最可怕。因此，大家学习佛法时，一定要把自己的智慧融入佛法当中。佛陀的教诲不会有错，只是我们的智慧跟不上，于是产生邪见，谤这个、谤那个，最终连世间正见也没有，高深的境界更是纸上谈兵、冰上建筑。

《亲友书》讲的这个道理，确实十分重要，非常希望各位能背下来，背完之后不要轻易忘记。昨前天学院选举堪布时，一个老堪布大概70岁了，他年轻时所背的经论，包括《亲友书》在内，至今每天都在背、都在念，开法师会议

的时候，我非常赞叹他的精神。我们有些道友以前背过一点书，但背完后就再也不看了，可是别人的善根极其深厚，一直不断地在串习。

在座很多道友都能背《亲友书》，但是背一遍不行，善法要长期串习，就像我们吃饭一样，断一天也不行，必须要长期熏陶在善法的氛围中。否则，凡夫人的习气根深蒂固，对恶法方面饶有兴趣、乐此不疲，而对善法方面，就像爬山一样费劲，爬几步就要喘半天。但即便如此，也要尽量具足世间正见。当今社会，皈依学佛的人非常多，可真正懂得佛法的寥寥无几，所以大家不要停留在形象上，形象上虽有一点功德，但意义不大，遇到违缘就会像墙头芦苇一样倒来倒去，最后很容易毁坏自他。

辛二、决定胜之根本——出世间正见：

当知人本无安乐，无常无我不清净，
未忆念此之众生，四颠倒见即祸根。

这里是讲出世间正见——断除四种颠倒。正见是一切善法的基础，《四百论》云：“宁毁犯尸罗，不损坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。”一个人如果毁坏正见，那他不会再行持善法了；但如果毁犯了戒律，而见解没有损坏，他还会忏悔，还会不断地修持善法。虽然戒律

如同大地，是一切功德之本，但它只是转生善趣之因，只有依靠正见建立出世间的功德，才能获得究竟涅槃。因此，每个人的正见不能失坏。

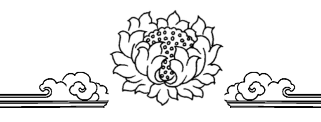
从人作为所化的角度来说，人们把身体执著为清净，感受执著为快乐，心执著为常有，法执著为我所，这叫做四种颠倒，断除四种颠倒，则为出世间正见。《四百论》的前四品分别对此作过剖析。我们通过智慧来观察：世间感受皆不超离三大痛苦——苦苦、行苦、变苦，被三苦所折磨的人类，不可能有真实的快乐（痛苦）。（前段时间有一个人说，他跟家人吵架后，完全懂得了佛说诸受皆苦的道理。有些人遇到违缘也能转成顺缘，感受强烈的痛苦后马上就开悟了。若真能懂得一切感受都是痛苦，我们也想吵架。）有为法皆为无常，如春夏秋冬、年老年幼，万事万物刹那变迁，不可能住留第二刹那（无常）。不管怎么样执著，实际上没有外道承许的像大自在等主宰一切的我，也没有其他宗派所执著的以五蕴为设施处的我，因而“我”就像石女的儿子一样不成立（无我）。身体的外表美丽庄严，非常吸引人，但若细细剖析、一一观察，只不过是36种不净物组成，没有丝毫清净成分（不净）。通过这四

种观察，我们就能生起四念处[52]。

遗憾的是，世间芸芸众生不知道这个道理，被这四种颠倒所迷惑，束缚在轮回中不得解脱。《大智度论》对此分析得比较细致。如果懂得这一点，并进一步修持，就算时间很短暂，功德也非常大。麦彭仁波切说：“若人仅于弹指顷，观修诸行苦无常，空与无我四行相，经云此福胜无量。”我们于弹指间修无常、观一切皆苦，做到这个并不困难，希望大家还是要修行。如果没有修行，自己会一直处于无明的密布乌云中，不可能逃脱出来。

今天有个道友讲考《入中论》时，我觉得一个颂词非常好：“世有厚痴同稠云，故诸境性颠倒现。”凡夫人四种颠倒相当于浓密的乌云，障蔽了本有的光明佛性，因此，所见的色声香味等对境全是“颠倒现”，就像眼翳者看到空中有毛发、胆病者看到白色的海螺是黄色一样，我们将本不清净的身体执为清净，本是无常的东西执为常有，本来没有我而认为我存在，本来是痛苦却妄执为快乐，依此而在轮回中一直漂流。假如通达了空性道理，《入中论》说：“慧日破除诸冥暗，智者达空即解脱。”智慧阳光会

[52] 《大智度论》云：“破是四颠倒故，说是四念处。破净倒故说身念处，破乐倒故说受念处，破常倒故说心念处，破我倒故说法念处。”



破除一切愚痴黑暗，由于已断无明之因，决定能获得生死解脱。到了那个时候，我们不会像现在一样，经常痛苦、伤心、忧愁、悲伤，饱受种种烦恼的折磨，而会像圣者一样解脱一切束缚。（当然，你显现上不一定是圣者相，就像密法所说，还是一般的平庸相，可是你的心早已解脱了。）

因此，我们最终的目标就是要修四种正见。即使你不会修其他法，这四种正见也没什么不会的——“万法都是无常的，一切感受都是痛苦的，我是不存在的，身体是不净的”，一弹指间思维这些道理，应该比较简单，但它的功德却不可思议。这不是别人说的，而是佛陀说的、麦彭仁波切说的，故定会有无量无边的功德。

这些功德，也许暂时看不出来。我以前举过一个例子，就像我们在孩童时代读书，老师说读书有很多好处，我们当时根本无法理解，现在长大成人了，才知道小时候如果没有读书，今天连字都不认识。同样，我们修这四种正见，不一定马上能感受到它的利益。一旦离开了烦恼乌云，现前圣果的光明，那时候就会知道圣者的教言没有欺惑我们，正是因为曾依止善知识精勤地行持善法，如今才有机会超离轮回，获得圣果！

第十一节课

现在正在讲“智慧”中“广说正念等智慧”的第二个问题。

庚二（真实宣说具智慧之道）分二：一、别说重要之见；二、真实之道。

辛一（别说重要之见）分二：一、抉择无我；二、观察我之所依蕴。

壬一、抉择无我：

> 当悟经说色非我，我不具色非依存，
> 色亦不依我而住，如是余四蕴皆空。

关于摧毁二十种萨迦耶见，佛陀在《般若经》中有详细破斥，一一对应宣说得非常清楚，此处仅象征性地说明“我”不存在。

为什么不存在呢？如果“我”存在，那与五蕴要么是一体，要么是他体，除此之外不可能有其他方式。既然如此，我们下面进行分析：

首先，以色蕴为例来观察，1）一体：色蕴可用眼睛看、用手触摸，它是众多的、无常的，与“我”的法相完全相违，与众生的执著也不相同，因此色蕴肯定不是“我”。就如《中论》所说，假如二者是一体，“我”要么有众多之过失，要么有阻碍性之过失，种种过失不一而足。（“色非我”）

2）他体：如果“我”与色蕴是他体，那么“我”具不具有色蕴呢？如果具有，就像人具有瓶子一样，那么“我”必须要先成立。可是此处的“我”是一个尚待观察的法，其本体还没有成立，如此一来，“我”具有色蕴的说法，跟石女的儿子具有宝瓶的说法没有差别，所以“我”不具有色蕴。（“我不具色”）

那么，色蕴与“我”是不是互相依靠呢？如果是“色依于我”，那“我”本体还没有成立，色蕴怎么依靠呢？我们可以说瓶子依靠柱子，但“我”尚未成立的话，色蕴想依靠“我”也不可能。（“非依存”）

如果是“我依于色”，也同样不成立，犹如说石女的儿子依靠地板一样。（“色亦不依我而住”）

后三者是从他体角度分析的。进行分析时，色蕴并不是“我”，也不是除“我”以外的他体法，因为“我”的本体没有成立，又如何与“我”是他体呢？两个有实法之间才叫他体，就像慈氏和近密两个人一样，但石女的儿子与柱子之间，绝对不能承许为他体。

因此，“我”与色蕴之间的关系，既不是一体，也不是他体。依此类推，“我”与受、想、行、识这四蕴，也不是一体或者他体。五蕴各自通过四相来观察，总共有二十种我见，如《入中论》云：“我非是色色非我，色中无我我无色，当知四相通诸蕴，是为二十种我见。”以上述方式进行推理，可知其余四蕴也没有“我”，这就是佛经中常提到的“摧毁二十种萨迦耶见大山”。

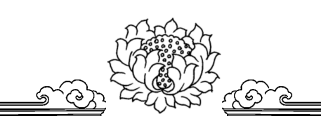
关于无我的道理，在座各位听得不少了，但只是听了还不行，平时要在修行中反复串习。佛陀在大乘经典中一再宣说“我”不存在，然而被无明缠缚的可怜众生，往往将不存在的假我执为实有。其实，承许究竟义中有“我”存在的人，并没有通达释迦牟尼佛甘露妙法的美味，《中论》云：“若人说有我，诸法各异相，当知如是人，不得佛法味。”

在这个世间上，无数众生将本不存在的“我”，反而执著为实有，每天为了这个“我”而奔波，由于没有遇到善知识和大乘佛法，一直在轮回中漂泊，还认为自己见解相当正确，并把很多人引入邪道中去。我们作为大乘修行人，必须对佛法的核心——无我法门有所了解，并经常串习这种境界。就算偶尔依靠中观或密法的见解，明白“我”不存在，但我们无始以来的无明习气非常深重，把佛性遮蔽得严严实实，要想一直安住在无我境界中，也有一定的困难。只有做到长期串习，对无我的定解越来

越稳固，那么凡是与“我”有关的烦恼，最终才可以销声匿迹。

很多人没有学空性法门时，相续中的我执特别严重，不管是对色法也好、感受也好，一旦有人侵犯自己，绝对不能容忍。可是学了中观般若方面的教言之后，现在虽然也有我执，但只是偶尔产生一些烦恼，不像以前那样特别可怕。有些大德用“春风”来比喻说，冬天狂风肆起的时候，非常凛冽、难以阻挡，可是到了春天，虽然也吹着风，但风力温暖柔和，不像寒冬腊月的狂风。

我们依靠闻思修行，可以逐渐减少我执，若真正通达无我之理，则称为名副其实的菩萨。《金刚经》云：“若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。”所谓的菩萨，又名勇识者，意即心特别坚强的人。在什么面前坚强呢？并不是遇到怨敌时非常勇敢，拿着宝剑刺入他的心脏，而是执著实有法产生烦恼时，能用无我的境界来消除实执，摧毁自相续中的我见。看一个人是不是菩萨，关键要看他的我执是否比较少？是否经常不起烦恼？如果他天天愁眉苦脸，跟这个发脾气、跟那个吵架，不一定是真正的菩萨。尽管菩萨也可以显现忿怒相，但他内心是寂静调柔的，悲心、菩提心如如不动，一般人



是做不到的。

无我教言是佛教中最殊胜、最深奥的，福报不够的人遇到这样的法门很容易退失。包括学习《入行论·智慧品》的有些居士，由于没有积累资粮，听闻空性法门时往往半途而废，怎么听也听不懂，最后充满失落感而退出。所以，能不能接受般若法门，与自己的根基和福报有密切关系，假如你前世没有承事诸如来、供养十方善逝和上师、积累殊胜资粮，今生遇到空性法门，恐怕会生起邪见或者退失信心，出现各种各样的违缘，最终修行不能善始善终。

所以，我们现在遇到般若法门，要经常观察自己的相续，自相续稍微与正道脱离，就要祈祷上师三宝，忏悔无始以来的罪障，一定不能离开无我空性。有相、有执著的任何法门，你求得再多也比不上空性法门，这方面的教言以后会给大家传讲。

壬二、观察我之所依蕴：

众生执著的是什么呢？就是自己的五蕴，由于把五蕴执著为“我”，从而漂泊在六道中无有出期。所以，我们要观察一下：五蕴的本体存不存在？如果本体不存在，那有什么必要去执著它呢？



当知蕴非随意生，非时节及自性生，
非体自在非无因，乃由无明业爱生。

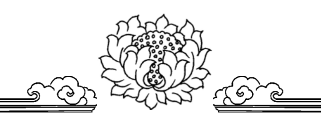
大家一定要观察五蕴，因为它与我执的关系特别密切，我们每个人都执著五蕴，只不过有些人不知道而已。那么，五蕴的来源是什么呢？

内外道的说法各不相同：有些外道认为，五蕴是随意而生，偶尔从“我”中产生，偶尔从自性中产生，偶尔从地水火风空中产生，或者像有些教派声称，由上帝或其他万物所生。这些说法都不合理，蕴并非从这些事物中产生，否则，柱子或石头随随便便就可以产生五蕴了。五蕴不是随心所欲就能产生的，必须要借助众生相续中的特定因缘，因此，随意而生的说法不成立。

还有外道认为，犹如春天可产生万物一样，五蕴从常有的时节中产生。这种说法也不对，正如《四百论》中所观察的，时节的实体根本不成立，除了万物的相续改变以外，并不存在一个独立的时间[53]。退一步说，即使时节是常有，常有的法中怎么会产生无常的五蕴呢？因此，这种观点站不住脚。

数论外道认为，神我和自性是实有的，喜

53 详见《四百论·破时品》。



忧暗三德平衡时是神我，不平衡时自性产生其他二十三谛法，五蕴就包括在二十三谛法中。这也不合理，如果说自性的本体实有不变，那怎么会出生形形色色、能变动的万法？常法中现前无常的各种变化，这是不可能的事情。

另有外道认为，五蕴从自之本体“我”中产生。破斥方法也跟前面的推理完全一样：如果说它的本体是常有，常法中不可能产生无常法；如果说本体是无常，这又不符合他们自宗的观点。

大自在天派、梵天派、遍入天派等认为，一切万物由天神来制造。这种说法也无法成立，如果五蕴是天神所生，那是他们有意而造，还是无意而造？若是有意而造，天神就不自在了，因为被欲望所牵引；若是无意而造，那他就不是万物的主宰了，因为他无法控制万物的产生。

顺世外道（现世美）认为，一切都是无因生。这更不符合道理，无因生是所有外道中最低劣的见解，假如无因可以产生万法，就会有万法随时随地都应该出现，或者随时随地都不应该出现等诸多过失。

通过以上各种观察，可知五蕴的产生没有一个主宰者，也不是无缘无故而生的，那么它是如何产生的呢？按照佛教观点，万法在胜义



中不生不灭、远离一切戏论，而在世俗中，蕴是由无明、业、爱等相互联合产生的。（前段时间有些道友在讲考时，把这方面的因缘分析得比较清楚。）这种蕴聚假合不是自性实有的“我”，月称论师也说：“经说依止诸蕴立，故唯蕴聚非是我。”因缘聚合的时候，“我”和五蕴可以现前，而一旦因缘不具足，由于胜义中一切皆空，世俗中无因也就不能起现，《入行论》亦云：“缘合见诸物，无因则不见。”

因此，大家要清楚，五蕴并不是像外道承认的由常法所造，而是以十二缘起所产生的。就像没有损害的种子埋在土中，经过灌溉、施肥，苗芽可以萌发。同样，被无明覆盖的业，通过爱的滋润之后，众生的五蕴也可以现前，这就是十二缘起。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中细致阐述了十二缘起，它是佛教中最重要的一环。《中论》也有这方面的教言，如颂云：“众生痴所覆，为后起三行，以起是行故，随行入六趣。”意思是说，众生因无明愚痴所覆，为后世造下善业、不善业、不动业，以此缘故，随业入于六趣，像水车一样在轮回中不停流转。

一切万法均依因缘而生，这种因缘可分为外因缘和内因缘，外因缘就如同种子可以产生苗芽，内因缘则是十二缘起，依靠因缘聚合，

器世界和有情世界方得以形成。这个道理非常甚深，没有智慧的人根本无法了知。有些人认为色法是无因生，有些人认为是常因生，这些说法都不合理，除了因缘聚合的假象以外，根本没有实有的本体。因此，龙猛菩萨说：“无因而有色，是事终不然，是故有智者，不应分别色。”认为无因而产生色法，这无论如何也不能成立，只要是具有智慧的人，就不应该耽著这些本体无实的色法。

大城市里忙忙碌碌的人，对色法从来没有剖析过，每天被各种色法所左右，非常可怜。佛说万法远离一切戏论、皆是空性，可很多人对这个道理无法了解，因此，大家有机会的话，应该多看一些般若空性的教言。《维摩诘经》云：“法无形相，如虚空故；法无戏论，毕竟空故。”法王如意宝也经常引用第一世敦珠法王的教言说：“眼前的虚空，就是一切万法的本性。如果我们有一定的境界，不管眼前出现什么显现，人也好、器世界也好，应始终处于虚空般的境界中，这样一来，别人对你百般挖苦或者不悦意的对境现前，你的心也不会随之动摇。”

当然，这也不是特别容易的。但如果经常这样串习，跟没学过这种甚深法的人比起来，还是有很大差别。听过般若法门的人面对事情

时，对自己的耽著、对事物的耽著，跟没有听过般若法门的人完全不同。如果对一切万法没有贪执，就像在梦中做事一样，只是在众生面前随缘行事，那么，你就是安住于般若波罗蜜多的菩萨。

辛二（真实之道）分三：一、宣说道之违品——三结；二、道之顺缘——精进；三、修学道之本体——三学。

壬一、宣说道之违品——三结：

通达无我有三大违缘，我们就是因为有这三个障碍，以至于无法如理如实通达无我境界。这三个障碍是什么呢？

> 理应了知戒禁取，萨迦耶见及怀疑，
> 结缚有中此三者，阻塞解脱城市门。

我们不能通达虚空般远离戏论的无我空性，天天执著一个“我”，不能享受无我的快乐，讲课时好像处于无我的状态中，大家都很开心，似乎回去也不用吃饭了，可过一会儿遇到不悦意的对境，强大的“我”又冒出来了，这是为什么呢？因为我们的“病根”没有断。每个凡夫人都有三大烦恼，又叫三种“结”，很多论典说，“结”就是烦恼、束缚之意。这三种结若没有断除，我们不可能照见无我实相。

那么，这三种结是哪三种呢？

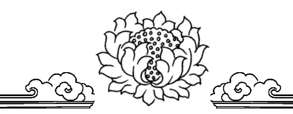
一、戒禁取见：是指见解受外道的影响，把不符合佛法、没有功德的非戒，执取为正确而受持。比如外道认为自己生生世世与动物有关，今生中就把动物当作母亲，或者学狗吃不净粪，或者依止火瑜伽或风瑜伽，或者通过沐浴来清净业障……以颠倒邪执妄受无义痛苦，无法获得解脱正道。

当今社会，邪说邪见层出不穷，无不遍及，各种气功、功法也相当多。作为一个修行人，除了秉持佛陀言教以外，其他奇奇怪怪的见解和行为，最好不要去行持。现在很多邪行此起彼伏，今天出现一个、明天出现一个，有些人觉得很新鲜，就忙不迭地趋之若鹜。很多佛教徒头脑比较简单，今天信这个、明天信那个，实际上这些不可能让你得到解脱，对今生来世没有任何意义，反而是证悟无我的一大违缘。

二、萨迦耶见：是将自身五蕴颠倒视为“我”，本来“我”不存在，却认为“我”真实存在。《中阿含经》[54]、《大毗婆沙论》[55]等中，萨迦耶见又名为身见。除了圣者以外，凡夫人都有这种邪执：“这是我的身体，这是我的感受，这是我的执著……”

[54] 《中阿含经》云：“身见、戒取、疑三结已尽，得须陀洹，不堕恶法。”

[55] 《大毗婆沙论》云：“有三结，谓有身见结，戒禁取结，疑结。”



三、怀疑：对道果之法疑团重重，不相信依靠修行之道能得圣者之果，经常寻思："我修持佛法、学习中观，到底能不能获得佛果啊？""佛陀究竟存不存在？三宝的加持会不会无欺现前？"……这样产生各种怀疑，也是证悟无我的一种违缘。

以上三者叫做三种结。《入中论》云："生于如来家族中[56]，断除一切三种结。"获得一地菩萨果位以后，就完全断除了戒禁取见、萨迦耶见、怀疑这三种结。一地菩萨不可能生邪见，也不可能行持外道的无义行为，《涅槃经》等大小乘经典都讲过了，获得须陀洹果位（小乘初果）时，已经断除了三种结，一地菩萨就更不用说了。当然，我们凡夫人没有摧毁身见、怀疑、戒禁取见的种子，有时产生这些烦恼也情有可原。你生起一点怀疑时，没有必要特别伤心："哎哟，我今天对三宝起怀疑了，我没有希望了！"凡夫人的根基跟圣者相差悬殊，有怀疑、有身见也是正常的，但大的身见和大的疑惑，对解脱还是很有障碍。

《俱舍论》讲过，这三种结可比喻为不愿意前往目的地、迷路、对路途有疑虑。比如一

[56] 登地以上的菩萨，才是真正生于如来家族中。

个人前往拉萨，如果根本不想去，就不可能到达拉萨；如果去的途中迷路了，本该去拉萨，结果到了成都，那也到不了目的地；如果你对路途产生怀疑，认为这条路可能到不了拉萨，也无法抵达终点。同样，我们证悟人无我也有三种障碍，如果身见很重，根本不愿证悟空性，连《智慧品》都不听，肯定跟空性没有缘分；如果你虽然听了空性，却误入歧途，趋入外道的断空邪空中，也不能获得解脱；如果你对空性能得解脱心存怀疑，那绝不可能证悟空性。

这三种结是修行的大障碍，我们要想断除，离不开世间和出世间正见。如果对佛道生起无比正信，知道外道见解对自己没有用，以这种心态修无我见，那肯定有希望。有些道友的修行很正，对无我法门极有信心，几乎没有邪知邪见，旁边人说一些正法以外的话题，他根本没有兴趣听，这确实与自己的福分有关系，也与证悟无我的缘分有关系。

经常听有居士抱怨："这些特别深的法语，什么三种结啊，四种障碍啊，我根本搞不懂！"其实你应该搞得懂，乐行国王毕竟也是在家人，一个国家大大小小的事情都要他处理，他应该比你更繁忙，但龙猛菩萨仍要他断除三种结，因为这三种结若没断除，在家人也不能得到解



脱。如同一个人被三道绳子捆起来，不解开这些绳子就不能获得自由，我们凡夫人也被三道“绳子”——对善法常起怀疑、我执特别重、邪见特别厉害——捆得紧紧的，所以应想尽办法解开束缚。这一点，大家虽然没得到圣者果位，但在平时的修行中，应该也能感觉到佛法的殊胜性。

壬二、道之顺缘——精进：

> 解脱依赖于自己，他人不能作助伴，
> 具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。

证悟空性的解脱，完全依赖于自己的精勤，不可能仅靠他人帮助，就让你毫不费力地出离轮回。虽然有些论典说，依靠上师的加持和威力，可以让弟子往生净土，但这也要看你是否具有强烈的信心。如果没有信心，纵然佛陀亲临也无济于事，所以还是要靠自己。

释迦牟尼佛曾对弟子说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”佛陀在度化众生时，并不是把众生直接抛到清净刹土，而是宣说三宝、四谛、无我的法门，教给他们解脱方法，至于能否解脱，则依赖于各自缘分。上师也同样如此，为你如实传讲佛法中取舍的道理、因果的道理，并教诫你要精勤修行，但如果你

实在不听，上师也没有其他办法。其实，世间的老师也是这样，本来他有责任培养学生的智慧，可是学生若实在不争气，老师也无计可施，每天要打他骂他，老师也会生厌烦心的。所以，成就要靠自己的勤奋，对于特别懒惰的人，金刚道友可以暂时帮忙，但完全依靠别人让你解脱，这是根本不可能的。因此，龙猛菩萨劝国王一定好好地修行，不要认为自己是国王，上师就会把自己带到极乐世界。

有些人自己不修行，一直依赖上师——“我的上师很了不起，我不用学法、不用修加行，什么都不用，天天睡懒觉就可以。我想上师的时候，就祈祷一两声，上师的智慧眼一直关注着我，哪怕我睡懒觉，可能也看着我吧！”你对上师有这么信心，当然非常好，可是若自己一点都不学，天天散乱懈怠、做非法事，你的上师再怎么伟大，可能也没有办法。

因此，我们务必要精勤修行。修行的时候，先要对显密教法广闻博学，具备一定的智慧，同时，受一分以上的清净戒律，心要专注法义。具备戒定慧三学以后，应该进一步修持四谛：首先“当知苦谛”，了知世间各种各样的痛苦；然后“当断集谛”，明白苦谛的来源是集谛，对此应当断除；那用什么方式来断除呢？“依止

道谛”，用道谛来断；断了之后，最终是“现前灭谛”。《瑜伽师地论》以重病、病因、病愈、良药四者[57]，分别比喻苦、集、灭、道四谛。譬如，医生要治疗一个重病人（苦），先应知道他的病因（集），知道之后应病予药（道），吃药过后便可渐愈（灭）。因此，《涅槃经》说：“若能见四谛，则得断生死。”假如真能现见四谛，就可以斩断生死轮回的相续。

修持四谛真的非常殊胜，有关经典里说，有漏法中，集谛为因，苦谛为果；无漏法中，道谛是因，灭谛是果[58]。如果你一点都不勤修，完全依赖佛陀让自己解脱，这是很困难的。当然，倘若对佛陀没有信心，想依靠佛力来往生更不可能。弥勒菩萨在《现观庄严论》中说：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”天王虽然降下雨水，但种子若已烧焦，则不可能出生苗芽。同样，尽管许多佛陀已经出世，并转了法轮，可是对佛没信心、没兴趣的人，根本得不到善法解脱，只能漂泊在轮回中不断受苦。

[57] 《瑜伽师地论》云：“复次四圣谛说次第者：谓由此故苦，此最为初。如此故苦，此为第二。此二摄黑品究竟。由此故乐，此为第三。如此故乐，是为第四。此二摄白品究竟。譬如重病，病因，病愈，良药。”

[58] 《涅槃经》卷十二：“有漏果者则名苦，有漏因者则名为集，无漏果者名为灭，无漏因者则名为道。”

所以，希望大家还是要靠自己，不要一味地靠别人，“我的上师非常了不起，我的道友非常了不起，我现在不用听课啦！”不听课对我们没什么损失，但对你而言，不听课就不知道佛法，不知道佛法就不知轮回痛苦，不知轮回痛苦就不会想从中解脱，既然连解脱的念头都没有，那算什么修行人呢？有些人认为自己上师了不起，其实这只是一种迷信。以前在果法期的时候，独觉依靠身体显示神变，可以让有缘众生获得解脱，但如今是末法时期，善知识一定要通过讲经说法，弟子将佛法的道理反反复复串习，断除烦恼才能解脱，次第应该是这样的。可是很多人根本搞不懂，没有通达解脱依赖于自己的道理，所以在这方面，大家一定要注意！

壬三（修学道之本体——三学）分二：一、总说三学；二、别说慧学。

癸一、总说三学：

理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，
二百五十余分戒，真实摄此三学中。

修道的本体是戒定慧三学，它包括佛教的所有内容，因此小乘也讲三学，大乘也讲三学，只不过有些内容不同而已，实际上它的大体意思没什么差别。我们作为修行人，一定要学习



殊胜三学。为什么叫“殊胜”呢？因为外道与世间道没有这种教言，清华大学也好、哈佛大学也好，任何高等学府中都得不到三学教义，因此，它是极其殊胜、无与伦比的知识。

我经常这样想：你们可以说有非常深厚的福分，否则在末法时代，不可能遇到如此殊胜的大乘法门。所以，大家应当经常勤修此戒定慧三学——“戒律”是一切功德之根本，“禅定”是令心安住于佛所传下来的法义中，通达万法取舍就是“智慧”。

龙猛菩萨告诫乐行国王：你应该具足这三学，因为出家比丘 253 条戒律完全可归摄于此三学中。毕竟乐行国王的王妃也多，日常琐事也多，不一定有出家的机会，但只要好好地行持三学，出家功德也可以间接包括在这当中。

出家和在家的区别，主要是以戒律来划分，在家人要守持五戒，而比丘有 4 个他胜罪、13 个僧残罪、120 个堕罪、4 个向彼悔、112 个恶作罪，共有 253 条出家戒，比丘尼还有更多戒条。这些戒条是受比丘戒的人必须遵守的，可是乐行国王只要认认真真地行持三学，出家人的戒条就可以间接包括在这里面，而且大乘菩萨戒的根本戒和支分戒也间接包括在这里面。

现在有些居士非常虔诚，昨天我在一个地

方遇到一位居士，他从 18 岁开始天天念度母，现在六十几岁了，从来没有间断过。《二十一度母颂》比较长，但他念好几百万遍了，然后让我回向。他学佛的时间非常久，可是从来不厌烦，经常受八关斋戒，居士戒也一直没有毁坏过，虔诚的信心从来没有改变，纵然遭受十年浩劫等违缘，他仍一直默默地修学。当然，出家人中也有特别精进的人。不管在家人还是出家人，都应该具足三学的一切学处。

癸二（别说慧学）分二：一、说明出离染污品之理；二、说明善入清净品之理。

子一（说明出离染污品之理）分二：一、厌离此生之方法；二、厌离一切轮回之方法。

丑一（厌离此生之方法）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

> 自在忆念所属身，如来所示一捷径，
> 彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。

“自在”是对乐行国王的称呼。作者说：自在大王啊，身念处的修法是佛陀为希求解脱者指明的唯一必经之路。倘若不懂得身念处，不可能获得真实的解脱。佛陀在经中言：“能清净一切众生、能超离不悦痛苦、能辨别如理之法、能现前涅槃之唯一途径，即此身念处也。”我们认识苦谛能清净一切众生，断除集谛能超

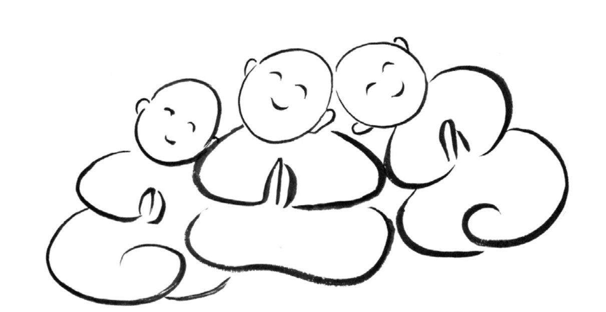
越一切不悦痛苦，依止道谛能辨别如理之法，证悟灭谛能现前涅槃，而修持这四谛的究竟窍诀，就是身念处。

身念处的观想方法非常多，你可以观想身体的来源是父母不净种子；身体的结构是36种不净物组成；身体的本性是吃下再清净的食物，也能加工成臭秽的不净粪。所以贪执身体没有任何意义，一想到身体的种种丑陋，就没必要天天忙着打扮、保养了。可如果忘失这种正念，任何善法功德都将毁于一旦。凡夫人对身体的执著非常强，若能将它看作是空性的、无我的、虚假的，修行会自然而然增长，但若对身体特别看重，家里买很多大大的镜子，门口放一个，洗手间放一个，卧室也放一个，天天在镜子面前照来照去，这样的话，所有的修行时间都耽误了。

《瑜伽师地论》说："言正念者，不忘教授故。"所谓的正念，就是经常不忘教授，如果忘记佛陀在经典中的教授，一味耽著自己的身体，最终不可能证悟空性。我们作为修行人，应该对身体时时剖析，哪怕走路时，也要看着自己的手指想："虽然我今天执著它，但终有一天会抛弃它，抛弃时它就不是我的东西了，所以贪著身体没什么可信的。就像乞丐捡到一件破烂

衣服，坏了也不会伤心，同样，假如我对身体没有很大执著，把它看作一件暂时借用的工具，就算我得了癌症也不会痛苦。可如果没有这方面的概念，始终把身体当作如意宝那样保护，一旦出现损害，我肯定接受不了，修行也会以此而毁坏！"

大家理当护持这样的正念，时常提醒自己不要执著身体。阿底峡尊者一生有三大窍决：一是时时刻刻观自心；二是长期修持菩提心；三就是不忘正知正念。我们也应不忘正知正念，常以正知正念观察身体，不要跟没有学过佛的人一样，对自己的身体万分耽著，出现一点点病痛，或者别人说你身体难看，就开始伤心不已。我们要认清身体的本质，只有这样，相续中的烦恼才能得以泯灭！



第十二节课

寅二（广说）分二：一、思维寿命无常；二、思维暇满难得。

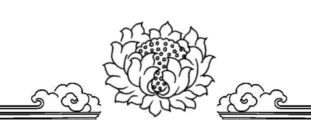
卯一（思维寿命无常）分四：一、思维死期不定而修无常；二、思维必死无疑而修无常；三、思维他理而修无常；四、此等之摄义。

辰一、思维死期不定而修无常：

这个修法对我们来讲非常重要。我们学过《开启修心门扉》和《札嘎山法》，其中都详细描述了无常的修法，同时也讲了若没有生起无常观，是不会重视修行的，出离心更不可能生起。所以，下面在分析的过程中，大家应该注意谛听。

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，
呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

我们生命是无常，谁也无法确定何时会死。每一个人来到这个世间，生缘可谓少得可怜，而死缘却多如牛毛——外在有人与非人的加害、地水火风的灾难，内在有四大不调所引发的各种疾病，由于内外因缘所致，我们的生命很容易受到损害。甚至有些人为了生存而食用饮食、穿着衣裳，结果也是因方法不当而导致死亡。因此，《宝鬘论》中说：“死缘何其多，



生缘何其少，彼等亦死缘。”

我们生存的因缘的确相当少，死缘往往突如其来，令人防不胜防。《地藏经》云：“无常大鬼，不期而到。”死亡骤然降临时，我们只有一命呜呼，《入行论》也说：“死神突然至，呜呼吾命休。”每个人的生命就像被狂风吹动的小水泡，绝不会恒常停留，很快时间就会破灭。所以，我们生存的机会少之又少，甚至仅在吸气与呼气之间。晚上酣然入睡，在此期间没有死去，第二天早上还能醒来，实在是太稀有了。

佛陀在《遗教经》[59]中说：“生命在呼吸之间。”有些人在吃饭时，猛然倒在地上，从此就没有再起来；有些人上街时突然昏倒，赶到喊救护车拉去医院，早已经断气了；有些人晚上睡时好好的，什么都跟平常一样，但早上就没有醒来，永远地睡下去了（以前学院有些出家人就是这样）。不管你是什么身份，遇到死亡也在劫难逃。我坐车时有时候就想，万一司机在呼吸之间死了，我也会跟着他翻车而死，所以死亡何时来临是不定的，生命确实没什么保障。寂天菩萨说：“或思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天肯定不会死，或是今年肯定不会

[59] 此处指《四十二章经》。《佛遗教经》、《四十二章经》、《八大人觉经》，合称为佛遗教三经。



死，就在放逸中度日，这是不合理的。《因缘品》也说："明日死谁知，今日当精进。"明日你是否会死是很难说的，因此，不要"明日复明日"，当下就应该精进，否则，修持佛法不能成功。

有些人面对死亡时，似乎很安然、很快乐，印度诗人泰戈尔说："我热爱生命，我也同样热爱死亡！"我看了之后想："假如他是凡夫人，连生命的真相还没搞明白，就说一点都不怕死，恐怕是大话。但如果是有一定境界的大修行人，说这种豪言壮语也合情合理。"

现在很多道友都爱闻思，这是非常好的现象，但若只闻思而不修行，当你大限来临时，可能无法坦然面对。如果你对死亡没有把握，那现在有机会的时候，应该精进修行，最起码要生起万法无有实义的出离心，对轮回真正有一种厌离心，在此基础上，修任何法才会很顺利、很成功。

我们学院的很多法师，以及一些辅导员，讲了很多年无常的道理，包括我在内，对寿命无常、人身难得也重复过无数次。可是死亡真正降临到头上时，我们有没有密宗中阴所讲授的引导呢？有没有这方面的境界呢？或者有没有经常祈祷上师、祈祷阿弥陀佛，平时做一些准备呢？假如没有任何准备，死亡还是很可怕

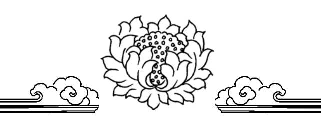
的。如果你早有准备，即使发现自己得了绝症，已经病入膏肓、无力回天，那个时候你也不会哭天抢地，而会安住在自己的境界中。就算是暴死横死，没有时间修行，只要像《妙臂请问经》所说，一刹那间忆念善法、观想佛陀等等，也能转生到清净刹土去。所以，大家平时应该多观修无常，为死亡做好准备，这是极其重要的！

辰二、思维必死无疑而修无常：

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，
当知一切皆坏灭，各自分散之自性。

有些人可能认为生命虽然无常，但身体不会毁坏，怎么给他无常道理，他也听不进去，还要执著自己的身体。那么，不妨让他思维一下身体的最终结果。

《白莲花经》云："有生必有死，有聚必有散。"每一个众生都要面临死亡，死时不得不舍弃心爱的身体。舍弃之后，这个身体很快要被处理掉，即使是最喜欢你的家人，也会讨厌你的尸体——"臭得不行了，赶紧把它处理了！"处理的时候大多是火化，有些人把尸体送到殡仪馆，自己在门口等一会儿，原来的尸体就变成一把灰了，然后他捧着骨灰坛，哭哭啼啼就



回家了。

有些人死在人迹罕至的山洞中，尸体被风吹日晒，慢慢风化干枯，只剩下一个骨架，渐渐地，骨架也化为微尘。有些人死后作土葬，逐渐腐烂，污秽不堪。有些人死后作水葬，尸体被泡得面目全非，最后也糜烂殆尽。还有些人死后作天葬，尸体被喜欢腐尸的动物撕食。佛经中也说："诸比丘，众人死亡之身体，或作火葬，或作土葬，或作水葬，或被喜欢腐尸的动物啖食……"对身体的最终状况有详细描述。因此，我们要认识到身体本是各自分散、支离破碎的自性。每个人特别珍惜自己的身体，生时被针刺一下也不愿意，但到了一定时候，它必定会损坏毁灭，没有任何实质。寂天论师也说："他骨及吾体，悉皆坏灭法。"

不过，现在人确实对保护身体特别讲究。有些老年人为了自己长生不老，从早到晚吃各种保健品，但无论吃什么东西，也不能得到长寿持明的果位；有些年轻人千方百计地保养身体，希望能够青春永驻，但谁也不能永不衰老。所以，我们一定要明白身体的本质，遭受违缘或疾病时，应当安住在以前的境界中，不必心烦意乱。同时，要对佛法生起坚定不移的信心，因为佛陀早在经典中揭示了无常的道理，过去

自己只是道理上明白，今天终于亲身体会到了。若能这样修行，懂得无常的观念，面对死亡也不至于手忙脚乱。

辰三、思维他理而修无常：

> 大地山王与海洋，终为七烈日所焚，
> 有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？

或许有人认为："我的身体虽然无常不实，不得不面临死亡，但大地、须弥山、七大海洋等器世间，应该是坚不可摧、牢不可破的，在世间上会永恒长存。"

这种想法也不正确。金刚大地、七座宝山、七大海洋、四大部洲为主的器世界，虽然寿命比我们人类要长得多，可它并不是永久不坏的。按佛教的说法，在坏劫时，七火（七个烈日）会将一切焚为灰尘，然后灰尘被洪水吞没，狂风吹过后，万事万物变成一大虚空。《佛说无常经》也有这么一句话说："大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。"

所以，器世界和有情世界全部是无常的。佛经中说："三界无常如秋云，有情生死如观戏。"或者说："三界无常如秋云，有情无常如水月。"虽有不同的说法，但不管怎么样，器世界的无常就像秋天的白云，一会儿将天空装扮

得绚丽多姿，一会儿又消失得无踪无影，没有任何可靠性；而有情世界的无常如同看戏，一会儿这个动作，一会儿那个动作，一会儿扮演饿鬼，一会儿扮演天人，可以说千姿百态、形象万千，没有一个固定的。

器世界再怎么坚固，最终也会被无常所吞，难逃七日所焚的命运。“七日”有不同的说法，有些经典说是七个太阳依次出现，焚毁整个器世界；有些经典说是一个太阳，不过具足七个太阳的热量。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说：“实际上，出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。尔后尘埃为水所冲，为风所吹，最后成为一虚空。”

现在的科学预测，与此说法也比较相似。科学家预言：太阳的寿命是 100 亿年，现在还有 50 亿年，50 亿年之后，太阳会膨胀成一颗红巨星，吞没离自己最近的水星、金星，地球也将变得越来越热，甚至最终投入太阳的怀抱。这种说法与无垢光尊者在《心性休息》中的观点几乎一致，不管是红巨星吞没也好，一个具有强烈温度的太阳摧毁也好，最后都是以“火”来毁灭世界的。

当然，科学家们的说法也有不同：有些认为在几千万年后，地球会与水星或火星发生碰

撞，地球表面由熔岩海洋覆盖，所有的生物都会灭绝；今年年初，澳大利亚科学家的一项最新研究还发现，太空中一个像“彩色火轮”的螺旋天体，可能会在未来几十万年里爆炸，届时将发射大量伽马射线[60]，会导致地球毁灭。

但科学界最普遍的说法，就是太阳变成红巨星来吞没地球，如同佛教所说，太阳将毁灭整个世界。到了那时，按照《俱舍论》的说法，有情早已迁移到他方世界去了，在欲界连一个微尘也不会剩下，更何况是我们这个弱不禁风的身体了。如《前行》中所言，高僧大德也好、世间尊主也好，无一可以避免无常，我们脆弱的躯体更不可能恒久存在，因此应当有种无常观，经常忆念死亡。

从前，噶当派的很多格西，觉得自己睡觉时也许会死掉，明天不会醒来，所以晚上睡前把碗扣下，一切时分都对死亡生起信解。我们也应该像他们那样，时时有种紧迫感：“我马上要修行，不修的话，无常到了以后，想修行也来不及了。到了那个时候，念一声阿弥陀佛也很困难。”现在有些人没有无常观——“我现在

[60] 伽马射线爆发是宇宙中最有力的爆炸。它在一毫秒到一分钟之内释放出的能量，相当于太阳 100 亿年释放的能量。地球上直接面对伽马射线爆发的那一面，会经受相当于核爆炸的辐射。



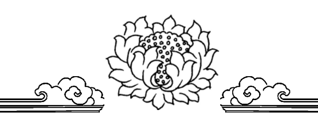
没有时间修行啊！再过十年我准备退休，退休以后把儿子送上大学，然后我再到你们学院出家。到时候，上师您一定要摄受我啊！”那个时候你我可能都不在了，变成了两堆尘土，什么都化为乌有了。所以，没有无常观念的人说起话来，我们听着非常可笑，但也不敢当面笑，只有悄悄地在心里笑，一般人是瞧不出来的。

辰四、此等之摄义：

> 如是无常与无我，无依无怙无存处，
> 轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。

通过以上分析，里里外外、林林总总的万法，均是无常、无我的本性，这个轮回没有能救护你的皈依处，也没有能饶益你的怙主，更没有让你永远不死而安身之地。上至非非想天、下至无间地狱，形形色色的法均没有实质，感情、生活、钱财、地位、名声等一切的一切，好似空洞无实的芭蕉。所以龙猛菩萨说：人中之王的乐行国王啊，你应当对轮回心生厌离。

大家一定要修无常，通过修无常，才会对轮回生起厌离之心。很多人喜欢问别人：“你得过大圆满灌顶没有？你得过最无上的法没有？《系解脱》得过没有？《上师心滴》得过没有？”一直从上往下问。连幼儿园都没读过，就问读



过大学没有，确实有点可笑。其实我们要问的话，应该问：“你修过无常法没有？生起出离心没有？”如果有，再问：“那你修过五加行没有？”次第应该是这样的。

宗喀巴大师说：“如果最初没有对轮回产生强烈的厌恶心，纵然孜孜不倦地闻思修行，也不会成为超越轮回及恶趣之因。应当将生起次第和圆满次第等高深的法暂时束之高阁，先精勤修持出离心，直至出离心生起为止。”藏传佛教的基纕巴大师也说：“倘若不能对轮回生起厌离心，想超离轮回简直是痴人说梦。”

所以，大家一定要有无常观，否则修行不可能成功。《法句经》中说：“若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。”一个人即使活了 100 岁，但整天懈怠懒惰，一点都不精进，浑浑噩噩混日子，不如一个人只活一天，但这一天中非常精进。可见，没有精进的人，即使住世百年，智慧、功德也无法增上。

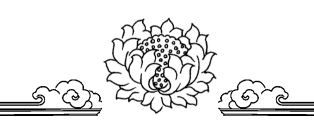
我们务必要抓紧时间修行，如果不严格要求自己，一天的时间过得很快，不要说一天，十分钟一眨眼就过了。我想休息十分钟再看书、再修行，看表的话，“嚓嚓嚓——”，还是有一定的时间，但如果不注意，十分钟转眼就过了，一天也做不了什么事情。可是翻阅有些高僧大



德的传记，他们一辈子就好像活了好几百年，做的事情特别特别多，原因是什么呢？就是因为他们会用时间。

古人言：“一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。”这话讲得非常有道理，跟佛法的内容不谋而合。在一年中春天十分关键，如果春天不播种，秋天不可能收获庄稼，包括我们学院的一些建筑，春天若没有做好准备，秋天不可能如期完工，所以今年刚开始的时候，我要求大家安排好修行，每个人应该做好打算，现在大半年都过了，不知道你们做得怎么样了；在一天中清晨很重要，如果你起得早，功课、背诵、修行都会有充裕的时间，假如睡到 11 点钟才起床，半天已经过完了，修行根本没有希望了；在一家中和睦相处很重要，现在许多家庭不和，有再多财产、房屋、轿车也没用，大家都生活得很痛苦；尤其是最后一句——一生的大计在于精进，倘若没有精进，无常大魔往往不期而到，短暂的人生中也修不了什么法。

法王如意宝一辈子念了九亿心咒，弘法利生的事业极其广大，又讲了那么多经论，我们凡夫人真的相差悬殊。法王如意宝是七十几岁时圆寂的，可是世间上活到七十多岁、甚至是



八九十岁的人也不少，他们一生中又做了什么呢？尽管凡夫与圣者不能同日而语，但我们作为凡夫，也应该尽量抓紧时间精进修行。

卯二（思维暇满难得）分三：一、总说转生普通人身难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思维远离违缘八无暇之理。

辰一（总说转生普通人身难得之理）分二：一、宣说转生为人难得之理；二、谴责依此人身造罪。

巳一、宣说转生为人难得之理：

> 大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，
> 旁生转人较此难，故王修法具实义。

讲《前行》的时候，也引用过此颂作为教证。这是佛经中的一个假设，不是真有这么一回事，主要是让我们明白人身难得，尤其是修持佛法的人身更难得。

怎么样难得？假设整个三千世界变成一汪洋大海，海面上有个漂浮不定的木轭，它上面有一小孔。在海底有一只盲龟，每百年上升到海面一次。盲龟并非经常浮出海面，木轭也时时随风飘荡、刹那不停，可想而知，二者相遇必定十分困难，但是凭着偶尔的机缘，盲龟的头也能正好插入木轭孔中。而我们由旁生转为人身比这更为困难。

如果旁生转为人身都这么难，饿鬼和地狱

众生转为人身更是渺渺无期了。为什么呢？因为要转为人身的话，至少要受一分别解脱戒，可是这对旁生来讲，简直是天方夜谭。我们只能在旁生的耳边念三宝名号，但是让它对三宝生起诚信，以意乐心磕一个头，守一天八关斋戒，绝对是不可能的事情，所以旁生转为人身非常非常困难，其它众生就更不用说了。

那么，是不是恶趣众生永无出头之日了？也不是。早在多生累劫之前，它们也种过善法的种子，一旦时间和因缘聚合，种子开始苏醒，它们也有转人身的机会，只不过这种机会非常渺茫。《涅槃经》云："壁上撒豆，针尖著芥，如偶值者，尚较得人身为易。"由此可知，得人身有多么不容易。

现在很多人造业非常可怕，来世很容易转生到三恶趣。放眼整个世间，无数人每天杀生，每天造恶业，未来的前途只能是堕入地狱、饿鬼、旁生。《中观四百论》也讲过："由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。"由于在南赡部洲的人类，大多数行持不善业，以此诸随业流转的凡夫，多半会堕于恶趣。所以，得人身非常非常困难，得一个具足十八暇满的人身就更是难上加难，《中般若经》亦云："转成人身尚难得，何况暇满皆具足？"

关于人身难得，《提谓经》也有一个比喻说：一个人站在须弥山顶，吊下一缕细丝，在须弥山下另一个人拿一根针迎着，中间刮着猛烈的旋风，要想细丝恰好穿进针眼是非常困难的，但我们得到人身比这更难[61]。

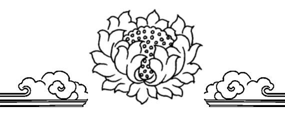
有些人在大城市里看到密密麻麻的人群，就认为得一个人身很容易，其实这种想法不对。以前佛陀看到一个蚂蚁窝，有无数蚂蚁在来来去去，佛陀不禁发出叹息。阿难问佛为何如此，佛陀说："七佛都已经出世了，它们还没有脱蚂蚁身，真是太可怜了！"

我们若没有听闻佛法、行持善法、守持净戒，也不可能有机会获得人身。因此，大家应该经常在三宝面前好好祈祷，令自己的人身具有实义，不要像世间人一样，每天吃吃喝喝、造恶业，几十年很快就过了，一生也没做什么善事，造的全部都是恶业。所以，拥有人身如意宝时，一定要学会珍惜，一旦失去了，想后悔也来不及了。

己二、谴责依此人身造罪：

谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，
转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

[61] 佛在《提谓经》中云："如有一人在须弥山上，以纤缕下之，一人在下持针迎之，中有旋岚猛风，吹缕难入针孔。人身难得，甚过于是。"



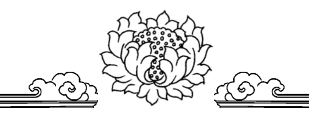
若有人用镶嵌着松石等七宝饰品的金器，清除肮脏不堪的大小便、呕吐物，那很多人都会嘲笑他，把他贬为“蠢人”。本来，纯金做的物品价值昂贵，即使世界各国体育比赛，最高的奖也是金牌，然后再是银牌、铜牌。两千多年前龙猛菩萨时代时，最贵的东西也是金子，如果用金器来扫厕所，或者用奥运会的金牌清除不净粪，谁都会觉得这太愚痴了。同样，我们获得极其难得的人身，从因缘、比喻、功能等各方面看，若没有用它行持善法，反而为非作歹、无恶不作，没有比这更愚不可及的了。《入行论》也说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”有些人获得人身之后，从来不行持善法，频频造下弥天大罪，但是也没办法，众生业力现前时，佛陀的妙手也无法挡住，我们只能默默发悲心而已。

大家有缘听受如是圆满的佛法，的的确确非常有福报，依靠这样的佛法，可令无量众生摆脱生死大海而趋入究竟涅槃的金洲。我们依此解决生死大事才是明智之举，否则，有些人成天杀生、喝酒、抽烟、做非法事，欢欢喜喜造恶业，哭哭啼啼受报应，最终定会感受痛苦，这是绝不欺惑的因果规律，大家一定要注意。

普穹瓦格西说过：“获得难得的人身而没有

造善业，跟拥有珍贵的金器却不用没有差别；得到人身后如果造罪业，则相当于把金器换成伤害自己的毒药。”所以，我们拥有人身的时候，务必要行持佛法。依靠上师和诸佛菩萨的加持，了知人身难得、寿命无常、轮回痛苦，对这些道理要经常思维，思维的时间越长，修行基础越牢固。不然，今天在这个上师那里求加持、得灌顶，明天在那个上师那里求加持、得灌顶，自己却什么法都不修，跟别人谈话时满口大话：“我看过《妙法莲华经》，我依止过某某大活佛，我念过净土宗的阿弥陀佛名号……”什么样的话都能从嘴里说出来，可是心里一点调柔都没有，临终时只能是手抓胸口，在痛苦不堪的状态中一命呜呼。我们不希望变成这样，既然拥有了难得的人身，又值遇了能解决生死大事的佛法甘露，只要去认真修持，就没有解决不了的问题。

对于这样的修行教言，大家应当重视，一定要把它背下来。背《亲友书》，我已经提过好几次了，学院的道友可能不当一回事，随随便便就背完了，但对城市里的在家居士而言，生活的压力那么沉重，可能还是有一点困难。毕竟在家人跟出家人的压力不同，出家人的物质条件再差，生活上也不会有太多担忧，而在家



人无论有什么样的地位和财产，心里始终有一种压力，这种压力对修法也会带来很多影响。但不管怎么样，不能因为有压力而放弃佛法，让大好时机与自己擦肩而过。我们一定要抓紧时间把《亲友书》学好，学好之后对相续一定会有帮助。自古以来高僧大德都这么重视的法，我们后学者也值得认真修学，这样一来，对自他均会带来无比的安乐和利益！



第十三节课

《亲友书》正在讲“人身难得”，这分为三个方面：总说转生普通人身难得之理；别说具四轮之人身；思维远离违缘八无暇之理。第一个已经讲完了，现在讲第二个。

辰二（别说具四轮之人身）分二：一、总说四轮；二、分说善知识。

巳一、总说四轮：

讲“人身难得”时，有些讲义侧重的是十八暇满，这里是讲具有四轮的人身很难得。

身处随圣之境地，依于殊胜之正士，
己发宏愿积大福，此四大轮汝具足。

四轮人身是佛经中的一个比喻。打个比方，你要到很远的地方去，靠步行的话，很长时间才能到达，而依靠四个轮子的车，则可迅速抵达目的地。（古代没有飞机、自行车、摩托车，在地上，四个轮子的车是最快、最安全的。）同样，我们若想快速前往解脱之道，到达涅槃的彼岸，也必须依靠这种四轮人身。

所谓的四轮，是在修行中的四种顺缘：

一、“身处随圣之境地”：是指依止顺境，处于人间或天界中。有些讲义说，得到人身才有解脱的机会。兜率天、他化自在天等也可以

解脱，但从别解脱戒所依的角度讲，不像人身有那么好的机缘，不过天人毕竟比三恶趣有福报，所以有些大德或成就者也有转生天界的现象。

或者解释为，我们应依止适合修行的寂静地方，远离容易生烦恼、嘈杂喧闹的恶劣环境。《俱舍论》中说，如果对境不清净、烦恼种子没有断，再加上有非理作意，这三种因缘聚合就会产生烦恼。我们作为一个凡夫人，依止顺境非常重要，自己的修行境界要想得以稳固，外在的环境有很大影响。古德先贤也特别重视环境的选择。孔子曾说“危邦不入”、“乱邦不居”，特别杂乱的地方，他永远不会居住。有一个上师也讲过：“我愿意居住的地方，是离婚率比较低、青少年犯罪现象比较少的地方。”

现在有些城市特别乱，这样的环境不要说修行，就连自身的财物、性命都难以保障。所以比较清净的地方，尤其是莲花生大师等大成就者加持过的地方，非常适合修行人居住，哪怕在那里呆几天，也有无量无边的功德。《月灯经》说过：“若有人数劫中于一切佛前供养鲜花、薰香、涂香、神馐、舒适资具，有人以极大厌离心向静处仅迈七步，则此福德胜过前者无量倍。”

因此，我们首先要选择适合修行的环境。有些人刚开始比较注意修行，希望自己不要退失道心，然而逐渐受恶劣环境的影响，不知不觉间，信心、悲心、菩提心等就悄然退失了，最后自己什么都没有，非常可惜。

二、“依于殊胜之正士”：指依止殊胜大德。一切解脱均依赖于上师和同行道友，所以，我们要依止有道心、有智慧、有悲心和利他心的正士。这个问题在下一颂词中有广说，我在此不详细阐述。

我们完全依靠自己的能力，想要修行圆满，有一定的困难。为什么我经常要求大家聚在一起共同学习？就是因为共同学习的力量非常强。即使是像我们这样的人，将近二十年没有离开过闻思和上师，可是若单独一人学习修行，可能也会慢慢退失信心。因此，跟见修行果一致的大乘道友共同修行，这是非常重要的。很多人都想一个人好好修行，其实你的修行功夫尚未得以稳固之前，这样做恐怕比较危险，如果离开了上师和道友，修行不一定会圆满成功。

三、“己发宏愿”：是指要发宏誓愿。我们行持任何一个善法，均应以利益众生的菩提心摄持，哪怕坐一座禅、念几分钟课诵，闻思修行、放生、转绕等，也要回向天边无际的一切

众生获得暂时与究竟的快乐，为利益众生和成就佛果而默默发愿。

若没有这样发愿，就算做了很大的善事，善根也不会广大。我们学过许多大小乘经典，里面都说如果在佛前发誓愿，将来定会得以现前。所以，即使你在佛前供一盏灯、点一根香，心里也应该发善愿。我常看见很多男女老少在寺院里拜佛烧香，他们发的愿就是“让我家庭平平安安”、“让我生意兴隆，多赚一点钱”，这种发愿没有什么实在意义。

四、“积大福”：指往世中曾积累广大福德。我们今生能遇到大乘佛法，依止殊胜上师，有机会修持无上佛道，并不是平白无故、无因无缘的，而是多生累劫中积累过广大资粮所致。我们现在仍要不断地积累资粮，若没有资粮，获得究竟佛果是不现实的，这在《宝鬘论》等诸多经论中也讲得非常明白。

综上所述，这四轮是趋入解脱不可缺少的途径。无垢光尊者的《如意宝藏论》、智悲光尊者的《功德藏》等论典中，均引用过《亲友书》这个教证宣说四轮的重要性。龙猛菩萨对乐行王说：你作为一国之君，理当全部具备这四轮。

其他的四轮马车有没有也不重要，最关键的是要依止顺境、亲近正士、发大宏愿、积累

福报，这四大轮不可缺少。倘若少了其中一个，就如同车子少了一个轮子，修行是不可能圆满成就的。现在有些上师说：“我需要四轮轿车，否则当不上活佛，你可不可以给我啊？”这四个轮子有也可以、没有也可以，前辈大德没有轿车也能现前寂灭果位，你最需要的是四轮人身，看看自己是不是安住顺境？有没有依止善知识和善友？平时的修行有没有发愿和积累资粮？如果四个因缘都具足，那你应当生起欢喜心。

这四轮与不离空性、不舍众生也有很大关系，若能经常行持，一切邪魔外道无法加害你，因为对誓言坚定、常行善法之人，佛陀会时时加被。《般若摄颂》云：“安住空性不舍悲，如说而行佛加持。”本来，修行人有四大魔制造违缘，但有一种人不受内外魔的干扰，哪一种人呢？具有殊胜智慧，安住于空性境界中；以大悲心不舍一切众生；在诸佛菩萨面前承诺利益众生的誓愿永不退失。具足这三个条件的人，诸佛菩萨会日夜护念加持，任何魔也不能作祟。这个教言在《前行备忘录》中有详细的解释。

所以，具足四大轮的人，应该安住在智慧中，同时要不舍众生，不放弃菩提心。若能如此，诸佛菩萨、传承上师和护法空行会时刻加

持，你不用经常胆战心惊，每天害怕有小偷来了、魔来了，走路时也是左看右看。如果安住在空性中，空性中哪有小偷、哪有魔啊？什么违缘都没有。其实利益众生时，这些违缘都是修行的顺缘。

《般若经》中说，如果有人用檀香供养你，有人用兵器把你割成一块一块的，倘若你能如如不动，对两个人同等对待，说明真正修到了平等观。我们口头上都会说诸法平等，但实际上，这个人赞叹我，我就非常高兴，要给他报恩；那个人不要说用兵器杀我，仅用恶言骂我几句，我也特别不高兴，这说明没有达到平等观。

我们作为修行人，无论出家还是在家，都应该把这些法语牢记于心。以前一听“四轮”就以为是四轮马车，现在学习了之后，应当明白四轮的含义。（以后考试时，我可能会问：“什么叫四轮？请详细说明你具不具足这四轮。”看大家能不能答得上来。）否则，你对佛法的术语一窍不通，世间乱七八糟、甚至是骂人的教证理证非常丰富，一开口就是从古至今的种种脏话，善法方面的教证一个也没有，这样不太好。应该要改过来，想想以前的大德和合格的修行人是怎么做的、怎么修行的，自己也不要有太大差距。

巳二、分说善知识：

依止真实善知识，梵行圆满能仁说，
是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。

我们理当以三种承侍一心一意恭敬依止具法相的善知识，《华严经》云：“若令善知识欢喜，则能获得一切佛菩提。”依止善知识能使梵净行得以究竟，“梵净”是指涅槃，“行”是指道或者修持。我们修解脱道而得涅槃的过程中，所有的功德均依善知识而产生，这不是凡夫人说的，而是三界导师释迦牟尼佛亲口所言。当时阿难说：“善知识和善友在我们修梵净行时，能起到一半的作用。”佛陀说：“错了！不是一半，而是起到全部的作用。”因此，凡入于佛法、想前往解脱的修行人，理当以恭敬心、恒常心依止具法相的善知识。古往今来的历史中可以看出，假如把善知识当作佛陀来依止，如理如实地修行，就可以获得无有烦恼障和所知障的寂灭果位。

所以，大家在修道的过程中，首先要依止一位合格如法的上师。如果没有上师，趋往菩提的漫长道路上，很可能会被违缘打败。有些上师用一个比喻说：譬如一个乞丐，他要去遥远的地方，路上捡到一大袋黄金，由于单枪匹马、势单力薄，不一定对付得了虎视眈眈的强

盗。同样，我们凡夫人有一些信心、利他心、希求解脱的心，这些功德犹如宝贵的黄金，可在菩提路中若没有善知识的护持，很容易被烦恼的强盗抢劫一空，最终无法安然到达目的地。因此，依止殊胜上师相当有必要。若没有上师一一开示取舍之理，我们不会懂得轮回的过患、解脱的功德。现在很多人就是因为没有遇到善知识，妄执常、乐、我、净四种颠倒，不要说没有学佛的人，就算是学习多年的佛教徒，对哪怕人身难得的道理也没有通达。

当然，上师不能随随便便去依止，一定要寻找具法相的善知识。仁达瓦大师在《亲友书注疏》中引用《经庄严论》的教证讲了善知识的十种功德，如颂云："调静除德增，有勇阿含富，觉真善说法，悲深离退减。"这十种功德分别是：

一、调柔：与戒相应故，诸根调柔，言行举止等威仪非常如法。

二、寂静：与定相应故，内心安住寂静，不会很粗暴。

三、除惑：与慧相应故，具有智慧，能断除一切烦恼。

四、德增：上师的德行不能比弟子低劣，最好能超越弟子，或者与弟子平起平坐。否则，

上师一点功德都没有，一部论典也不会背，而弟子的功德远远超过他，五部大论全部精通，末法时代这种现象比比皆是，这样的上师不应依止。

五、有勇：修行极为勇猛精进。如果上师很懒惰，一点都不精进，八点钟还在睡懒觉，弟子四点钟就起来了，那上师应该不好意思。作为上师，起码要超过弟子一个小时，弟子八点钟起来的话，上师则应七点钟就起来。

六、阿含富：指广闻多学、教授富足，不管显宗还是密宗的道理，都学得比较精通。不然，上师连一部论典都没有学过，弟子却对显密一切经论通达无碍，那上师有什么资格教弟子呢？

七、觉真：上师应该要现证真如，对法性有一定的证悟和觉受，这一点必须要具足。

八、善说法：上师要能传讲佛法，无论是教证也好、理证也好，都能恰到好处地运用自如。

九、悲深：对弟子的悲心深切。倘若弟子生病了，或者有特别大的困难，上师不闻不问、置若罔闻，而遇到自己的事情时，他就显得比较热心，这说明上师不具大悲心。华智仁波切、智悲光尊者、无垢光尊者都一致认为：上师若

具足所有的功德当然最好，但若实在无法具足，至少也要具足大悲菩提心。尤其是大乘行人所依止的上师，若连大悲心都没有，要摄受弟子是非常困难的。

十、离退减：在修道的过程中，听闻再深的佛法、遇到再大的违缘，也不会怯弱而生退却。如果一个弟子稍微说他两句，他就要收拾行李离开，那是不行的。你要想真正摄受末法众生，就应该经得起一切违缘和邪行。每个弟子都如理如法是不可能的，假如他们像阿难、目犍连一样三门寂静，也没必要让你去度化了。正因为这些人无始以来善根微薄，没有遇到殊胜善知识，因此，所作所为都是颠倒而行、非法而行，需要你通过各种方式以大悲心摄持，对他们不应生厌倦心。包括学院的很多法师，也不要遇到一点小事就不想教了。我个人多年的经验是：凡夫人中不可能没有坏人，很多人忘恩负义，即使你对他非常好，把甚深佛法都传给他，以慈悲心关照他，他也不一定感恩图报，很多行为根本没有顾忌。但即便如此，我们仍要以大悲心对待一切众生，这一点尤为关键！

这里给大家简单讲了一下《经庄严论》的教证。上师如意宝经常引用它，记得我们去五

台山时，我的书里就夹了这个教证，看书时拿它做书签。至今已经二十多年了，但那些字仍时常浮现在我眼前，当时的情景也是记忆犹新……

总之，我们依止上师时，一定要先观察他是否具足法相？如果没有，那最好不要去依止。但如果你已经依止了，则应该如理如法地恭敬，这是很重要的。

辰三、思维远离违缘八无暇之理：

执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，
无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，
长寿天生任一处，此等即是八无暇，
远离此等得闲暇，为不转生当精进。

此处讲远离八无暇而精进修持。字面意思很好懂，有佛教基础、学过《前行》的人，一听就知道在讲什么，但是，你们有没有思维过其中的意思呢？

这里是说，有些人可能想：“四轮所依的人身虽然难得，但要我修行的话，我没有空啊，每天有很多事情要做，怎么有修行的时间呢？”其实作者在这里说，真正没有修行机会的是八无暇，如果远离了这八种无暇，就算你平时再忙，也可以抽出时间修行。

那么是哪八种无暇呢？

一、持邪见者：对上师、三宝、因果、轮回、涅槃等不起信解，自相续被邪见染污，对佛陀正法生不起信心，或者是持常见、断见的各种外道派。我们有些人虽然不是外道，但内心的邪见很重，佛陀说的也不相信，菩萨说的也不相信，上师说的也不相信——“他们说得都不对，我的智慧应该超过他们！”有了这种邪见，你相续中的善根不会增上，即使佛陀那样功德圆满的人来到你面前，你也不一定起恭敬心。例如善星比丘，他于二十五年中当佛陀侍者，但是对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，以至于最后堕为饿鬼。

你们很多人从小就接受不正确的教育，相续中的见解非常可怕，尤其是有些人喜欢看一些邪说、邪书，这对自己没有任何利益。对我个人而言，假如没有驳斥等其他必要，根本不想看这些非法的书。前段时间有一本书专门诽谤因果、诽谤佛法，我大概看了一下，简直是浪费时间，那个人完全是发疯了，看他的疯话而浪费自己的宝贵时间，太不值得了！不过，有些人可能以好奇心来翻阅，如果没有头脑、没有智慧，就会随波逐流、人云亦云，最终丧失修持正法的机会。

二、旁生：转为旁生的话，不管是水里、

空中、地上的动物，都没有修行的机会。鱼儿天天忙着游来游去，鸟儿天天忙着飞来飞去，哪有修行的时间啊？就算我们想给乌鸦讲《大圆满前行引导文》，它也“哇哇”地乱飞乱叫，一直在说“不要、不要”。

旁生有被役使的痛苦、愚痴的痛苦、互相啖食的痛苦，饱受各种痛苦折磨，绝不可能有修行的因缘。所以，我们看到一些动物的时候，应该想“幸好我没有转生为这个动物”。即使是名贵的大熊猫，其实也特别可怜，它们只是供人们观赏而已，但连一句观音心咒都念不来。这样的话，还不如变成一个乞丐，有福分的乞丐每天都念“嗡嘛呢叭美吽……嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽……阿弥陀佛……”，远远超过那些“国宝”。

三、饿鬼：转生饿鬼的话，天天都饿着肚子，寻觅饮食而不可得，根本没有精力修行。有些道友饿着肚子听课时，法师讲什么都听不进去，一直想着美味佳肴，盼望着快点下课，可想而知，饿鬼更不可能有机会修法。

四、地狱众生：地狱有寒冷和酷热的剧苦，稍微休息的时间都没有，更不要说学习佛法了。

五、转生暗劫：无佛出世的年代，远离正法之光明，连三宝的名号也听不到，根本没有



修行的机会。

六、生于边地：即使转生人间，但若于边鄙之地投生为野蛮人，则不会了知善恶取舍，将不善业认作是善业，所作所为不如法，故也无有空闲修法。

七、喑哑：虽生于中土，但意根愚痴或者成为哑巴，这种人不堪为法器。

八、长寿天：此天界的众生认为没有善念恶念就是解脱，一直安住于无念的禅定中，寿命长达数劫。一旦业报穷尽，出定后就生起邪见，以此邪见之因而下堕恶趣，因此不具备修法的机会。

总而言之，这八种情况即是八无暇，人间有四种、非人间有四种，众生无论转生哪一处，皆无有机会修行佛法。曾有一个居士说："我现在工作特别忙，没有修行时间。本来佛经中说有八无暇，现在要再加一个，我应该是九无暇。"其实你的工作再忙，也不会像八无暇那样不堪能。所谓的无暇，一方面是没有时间，一方面是无力修行。而你再怎么忙，也能抽出时间修法，比如在家里一边炒菜，一边背《亲友书》，这也没有特别大的困难。很多人只是以忙为借口，实际上根本没有那么"无暇"。

概而言之，关于八种无暇，无垢光尊者在

《心性休息》中云："吾者未生三恶趣，边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。"（很多道友以前背过，我担心你们已经忘了，没忘的话还可以。）大家应当反反复复地思维："我没有转生到这些无暇中，有时间听闻佛法、修学佛法，这是诸佛菩萨和善知识的加持，我不应以各种理由和借口随便放弃这种机会！"这并非是口头上说的漂亮话，而应该是发自内心的想法。

丑二、（厌离一切轮回之方法——思维轮回过患）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

> 智者于此求不得，病老死等众多苦，
> 根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。

龙猛菩萨把乐行国王称呼为"智者"。可能龙猛菩萨比较害怕，一会儿说国王是自在大王（"自在"），一会儿说是通晓世间正理的大王（"知世法者"），一会儿说是贤善明智的君主（"贤明君主"），用了各种赞美词。不然的话，担心国王一不高兴，即使是龙猛菩萨也可能——

此处是说：智者大国王啊，你应该要明白，人生的痛苦可谓诉之不尽，行苦、变苦、苦苦三大痛苦，以及生、老、病、死、求不得苦、爱别离苦等八支分苦，佛陀在经中讲得很清楚，每个众生于轮回中也经常感受到。《毗奈耶经》

云："轮回具苦蕴，苦苦与变苦，行苦八分苦，终忍受具苦。"轮回中的众生，尤其是人类，所感受的痛苦不离苦苦、行苦、变苦。《智者入门》也说，整个人类都被这三大痛苦所折磨，还要加上前面所讲的八支分苦。就算个别人有财富、有名声，表面上看来风光无限，但痛苦与他一刹那也没有分开过，他生活中的分分秒秒，其实都充满痛苦。

这并不是一种悲观主义，公正、客观地评价，痛苦在我们生活中俯仰即是、数不胜数。那么，痛苦的来源是什么呢？说简单一点，就是三界轮回。众生随着无明而流转轮回，上至有顶、下至地狱，全部都充满痛苦，犹如火宅、罗刹洲、宝剑锋，找不到少许快乐。所以，国王你应深刻认识到轮回的本性，对这所有苦难根源的轮回深恶痛绝，要生起一种出离心，发誓再也不愿转生到轮回中了。因为轮回中再有钱、有地位的人，包括国家主席、总统、总理，在没有得到圣果之前，永远也无法摆脱痛苦，永远不会有真正的快乐。

龙猛菩萨还说："我在下面的颂词中，详细讲述了轮回的部分过患，大王应当洗耳恭听，并依此类推轮回中的一切痛苦。"对利根者而言，若知道了部分痛苦，即可推知所有的痛苦。

比如，监狱里有种种无法言说的痛苦，去过那里的人只要把部分痛苦讲清楚——"监狱里没有东西吃，没有水喝，我特别饿、特别渴，晚上做梦都在喝水、吃饭……"就会知道监狱是很痛苦的。对于轮回，也是同样如此，大家一定要有所认识。

现在有些人不愿意听"痛苦"、"无常"的字眼，可是一旦出现痛苦和无常，自己就手忙脚乱，连应对的功夫也没有。以前学院有个法师到西方国家弘法，回来之后跟我们说，他从来不敢给西方人讲出离心，一讲出离心，他们就讨厌听，为了赢得大家的尊重，他连提都不敢提。我当场反对说："佛法的基础就是出离心，如果他们没有出离心，觉得我的别墅非常好、我的轿车很舒服、我喜欢的人特别漂亮，一直把水泡般的虚幻误认为真实，那永远不能解脱。所以，不管别人高兴也好、不高兴也好，都应该讲出轮回的真相！"

我现在给你们讲出离心，可能有些人也有各种想法，这是因为你对佛法了解不深，如果了解很深，不说其他的，只要闻思了《四百论》前四品[62]，就会知道轮回的痛苦确实不虚。其实，

[62] 前四品分别断除在世俗谛中，将无常执著为常、痛苦执著为乐、不净执著为净、无我执著为我这四种颠倒。

你从生活中也能体会到：如果轮回的快乐很可靠，那为什么有钱人不能永远有钱？今年以来股市大跌，很多非常有钱的大老板跳楼自杀，因为他的财富一晚上就没有了。他死了以后，家人实在受不了，这个时候才认识苦谛，但已经太迟了。

所以，大家要认识到轮回的本性，不但要认识，平时也要发愿："从今以后，我不愿再转生到这个监狱般的轮回中了，我要想方设法从里面逃脱出来。轮回再怎么快乐，也毕竟是一个火宅，是一个火坑，所以我不愿再次转生。"每个人应该有这样的心态，在此基础上，修菩提心、无上密法才有开花结果的机会。否则，连最基本的出离心都没有，成就对你来讲可以说遥遥无期。

寅二（广说）分二：一、宣说现似快乐不可信赖之理；二、宣说痛苦巨大之理。

卯一（宣说现似快乐不可信赖之理）分二：一、不可信赖之理；二、知此而教诫修善。

辰一（不可信赖之理）分四：一、亲怨不定故不可信赖之理；二、无有满足故不可信赖之理；三、后际不定故不可信赖之理；四、高低不定故不可信赖之理。

巳一、亲怨不定故不可信赖之理：

亲人与怨敌是不定的：亲人不一定永远是亲人，到时候他也会欺骗你；怨敌也不一定永

远是怨敌，过段时间也许成了你最好的朋友，即使今生没有变成你的朋友，来世也许会转生为你最可爱的孩子。

父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，
是故流转轮回者，无有少许确定性。

前世的父亲转生为自己的儿子，母亲变成自己的妻子，（比如你的父母对你特别疼爱，临死时不愿放手，死后也一直惦记你，那很容易转生为你的孩子。）往日的冤家对头也会成为密切亲友，由此可见，在流转轮回的过程中，无有丝毫可以信赖的固定性。

有些道友也是这样：两人的关系原本不好，常常睚眦必报、怒目相向。但后来不知什么原因，突然亲密得不得了，好像一个人不在，另一个人一刹那间也坐不住。可再过一段时间，不知道发生什么事，两人又反目成仇，对对方看都不想看、听都不想听。所以，亲怨没有丝毫可靠性，这就是轮回的本性。

《楞严经》云："汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。"今生的亲怨均是前世业报所感，没有一个定理可循。藏传佛教中嘎达亚那尊者的故事[63]，大家应该耳熟能详

[63] 从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发

了，其实汉传佛教中也有一个类似的公案（我以前去汉地放生时讲过）：梁武帝的国师志公禅师，有一次受邀去参加一个隆重的婚礼。禅师是观音菩萨的化现，有了不起的神通，能知人的前因后果。他去到那里一看，脱口说了一个偈子：“古古怪！怪怪古！孙子娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

原来，新郎娶的是祖母的转世。因为祖母特别疼爱这个孙子，临终时还挂念他，一直拉着他的手，恋恋不舍地死了。死后投胎做个女孩子，长大后就给孙子做媳妇。所以志公禅师说：“古古怪！怪怪古！孙子娶祖母。”（那天有个人的亲人要死了，亲人准备拉他的手，他就特别害怕，担心死后一直缠着他，马上说：“不要拉，不要拉！我给你阿弥陀佛的佛像。”结果亲人不要佛像，一直要拉他的手。）

禅师到屋子里，见一个小女孩正在啃猪蹄，他就说：“女食母之肉。”这女孩的母亲造了很重的罪业，就投生为猪，现在办喜事被人宰杀，所以小女孩在吃她母亲的肉。

现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓，禅师就说：“子打父皮鼓。”他父亲也是因为造罪，转生为驴，死后被人剥了皮做鼓，正是这个小伙子在打的鼓。

禅师又往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚。而在锅里炖的肉，却是前世的六亲眷属。所以禅师说：“猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”你们大家到这里说大喜大喜，恭喜主人娶媳妇，其实我看轮回真是苦啊！

我们在轮回的长河中，以不同业力辗转漂流，相互为亲为怨无法决定。且不说生生世世，仅仅是今生的父母，死后变成什么也不清楚。所以上师如意宝到一些老乡家里时，经常劝他们说：“你们不要杀门口的牲畜，它很可能就是你父母的转世。”

有些人对父母特别执著，对怨敌特别痛恨，但是到了来世，怨敌也许会变成你的孩子。前不久有一个居士跟我说：“我们家有四个孩子，父母永远对我们很恨，我们从没有感受过一丝温暖。而我们看见父母也特别恨。”我当时就跟他开玩笑：“你们往昔是不共戴天的冤家吧！”所以，这个轮回没有任何可靠，大家一定要从中出离！



第十四节课

《亲友书》还是在讲“智慧”。其中“厌离一切轮回之方法——思维轮回过患”分为略说、广说，“广说”中“不可信赖之理”又分四方面，第一个“亲怨不定故不可信赖之理”已讲完了，下面继续讲。

巳二、无有满足故不可信赖之理：

> 每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，
> 今仍流转投异生，未来所饮更过彼。

无始以来众生一直漂泊在三界轮回中，贪执世间妙欲而造恶业，还觉得自己选择是对的，以至于永无出头之日。轮回没有一个开端，以佛陀的慧眼也不能了知，在这么漫长的时间中，每一个众生所饮用过的乳汁，远远超过四大海洋的水。（尤其是胎生，必须依靠母乳来养育。）假如我们没有认真地修持解脱法，不能制止相续中的无明烦恼，将来仍会不断地投生为异生。

所谓的异生，即是凡夫。《秘藏宝钥》[64]云：“凡夫作种种业，感种种果，身相万种而生，故名异生。”凡夫由于意乐不同，所造的业也不同，有些喜欢杀生，有些喜欢邪淫，最终感得

[64] 日本僧人空海著，收于《大正藏》第七十七册。

的果报也有种种，因而称之为“异生”。月称菩萨在《四百论讲义》中云：“众多趣行者，此名为异生。”因为各自的去向不同，有些转生天界，有些沦为饿鬼，有些投生人间，故名“异生”。《探玄记》云：“执异见而生，故名曰异生。”由于执著的见解各不相同，有些喜欢色法，有些喜欢妙音，以此缘故叫做“异生”。

但不管怎么解释，我们漂泊轮回的时间已经够久了，受的苦也已经够多了，从现在开始，应当寻求解脱道。原来没完没了地走凡夫路，现在应该逆转过来，向新的方向前进，这就是圣者之道。一旦证悟了圣者之道，则不需要再流转轮回，也不需再饮用母亲的乳汁了。大乘经典一再地宣说，众生在轮回中所饮用的乳汁远远胜过大海。如佛经言：“一众生为母，所饮其乳汁，四大海洋量，不可相比拟。”与龙猛菩萨的教言完全一致。如果我们没有脱离轮回，势必还要饮用较前更多的乳汁。

很多人以前没有遇到善知识，即使遇到了，也只是希求人天福报，但从现在开始，我们要希求顺解脱的善根。什么是顺解脱的善根呢？就是能斩断轮回根本的空性与菩提心，有了这种善根，我们才不会继续流转下去。否则，暂时获得人天安乐，并不能解决究竟问题。就像

监狱里的犯人，应当让自己想方设法出狱，倘若只想在监狱里吃得好、穿得好，这是非常愚痴的。所以，在座的各位法师，今后若有能力讲经说法，一定要宣讲与空性、菩提心相关的法要，如此才能斩断轮回之根，这是佛陀的教言，没有任何欺惑之语。

格鲁派宣讲菩提心时，首先要了解知母、念恩等七大窍诀。其中对“知母”这个问题（无始以来众生当过自己的母亲），要花很长时间串习，通过教证、理证再三地修学，遣除相续中的很多怀疑，最后生起众生都当过母亲的定解，然后再对这个道理进一步修持。假如第一步——众生都是母亲的概念，还没建立起来，修菩提心是非常困难的。

大家一定要想到，龙猛菩萨的教言并不是讲神话故事，也不是讲高不可攀的境界，而是实实在在的。我们无始以来流转轮回，从现在开始，短短的人生几十年中，一定要在阿赖耶上建立起摧毁轮回的种子。如果没有建立起来，则应对自己严厉谴责。若能如此，你今生才有解脱的机会，就算今生没有解脱，也能对轮回相续有损害，来世很容易断除轮回。

已三、后际不定故不可信赖之理：

过去每世所遗骨，堆积一处超山王，

地土抟成枣核丸，其量不及为母数。

刚才说众生漂泊于轮回中，所饮用的乳汁比四大海洋还多，此处又从两个方面[65]分析。在无边无际的轮回中，我们的身体有时非常庞大，有时候非常微小，若将累世的遗骸堆积一处，足以超过须弥山。（学过《俱舍论》的人都知道，须弥山宽八万由旬，高是水以上八万由旬，水以下八万由旬[66]。）

以前华杰施主出家时，差点没人要，后来虽然出了家，但这个老菩萨天天睡懒觉，一点都不精进。为了使他生起厌离心，目犍连尊者将他带到海边。那里有一座特别大的山，大概有七百由旬，将太阳都遮蔽了。目犍连带他到山顶上，华杰比丘问：“这座山是怎么形成的？”尊者说：“此山是你前世的骨架。”接着详细讲述起来：

“远古时代，你曾是一位国王，特别喜欢打牌。当时一个人犯了法，大臣将此事呈禀后，国王正忙着打牌，就顺口说：‘依照我的法律处治吧！’众臣便遵照国法，处死了他。国王打完牌后问：‘那人如何处治的？’大臣们回禀：‘按

65 “过去每世所遗骨，堆积一处超山王”、“地土抟成枣核丸，其量不及为母数”。

66 《俱舍论》云：“八万由旬没水中，如是上方亦八万。”



陛下的旨意，已依法处死。’国王听后追悔莫及，说：‘我杀了人，成了昏君，以后不想再执政了。’之后便流浪在山中。

以此杀人之业，他死后转为一条大鲸鱼，身长七百由旬。造了恶业的大臣等变成它身上的寄生虫，以它的身体为食。鲸鱼千百年来不断感受大量的痛苦，死后尸体被海浪冲到这里，慢慢腐烂之后变成骨架，就形成了这座山。”整个情况讲完以后，华杰比丘对轮回生起了厌离心，从此不再睡懒觉，每天都精进地修行。

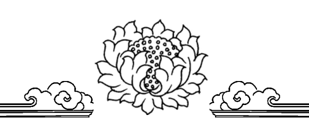
其实，能知道前世还是很好的。有些人怀疑特别重，相续中有各种邪见；有些人很懒惰，人生非常短暂，却不知道应该修行，若能知道自己的前世怎么样、又变成什么样，那肯定会想出离轮回。我们曾在轮回中受过无量的苦，《莲花生大师传记》中有一个热扎[67]，他作了一首悲哀忏文，其中说道：“骨肉若集等须弥，脓血若集如大海，宿业若积说不尽，辗转生死三界中。”其他教言还说，我们在轮回中流过的泪，积聚起来超过四大海洋。现在人的眼泪特别多，什么感动的泪、激动的泪、伤心的泪、欣慰的泪、欢喜的泪，我们佛教中还有信心的泪、悲

[67] 热扎：曾为一比丘时，因破密乘戒而堕落，后来得到解脱。《莲花生大师传记》中有广说。

心的泪等等，这些泪水全部积在一起的话，会比四大海洋的水还多。因此，我们对轮回应生起极大厌离，这样才能萌发出离心的苗芽。如果什么感觉都没有，觉得：“轮回多快乐！多幸福！我在这里不愿意离开。”那任何修行都不会成功的。

无始以来，众生互为母亲的次数也非常多。假设将此大地的土抟成一个个小丸子，就像枣核一般大，佛陀的慧眼则可数尽，可是众生互为母亲的次数，连佛陀都没办法数清。世尊曾言：“诸比丘，譬如，某士夫将此大地之土抟成枣核丸，说‘此为我母，此为我母，此为他母’而丢弃。诸比丘，此大地之土早已穷尽，而转为众人之母却非如是。此乃我说。”

有些人乍听这个道理，可能觉得特别深奥，甚至接受不了。因为你对大乘佛教没有长期、系统的闻思，听到这些甚深佛法时，无法接受的现象也很正常。我们刚读中学的时候，物理老师讲一些电磁波、电的功用，因为肉眼看不见，很多人都产生怀疑，直到后来达到一定的水平，自己才能了解。同样，大家学习深奥的教理时，也许一下子无法接受，但可以通过因明逻辑来推断，倘若无法以分别念推断，譬如众生无始以来当过母亲，则可依靠佛陀的经教



来证明。

对于漫无边际的轮回痛苦，我们应当生起恐惧之心。圣天论师在《中观四百论》中也说："于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？"现在一些城市里的年轻人，似乎根本不知道死亡的存在，有些佛教徒对前世后世也从不考虑，只顾眼前无有实义的虚幻生活。这样的人跟蚁穴里的蚂蚁没有差别，蚂蚁也会思维冬天到了如何面对、平时如何积累财物，这方面它很聪明。而我们作为人，除了跟蚂蚁想的一样以外，更应该考虑自己的前世后世。倘若没有前世后世，这一世过了就完了，那也不必费心考虑，但事实并非如此，人生几十年很快就过了，之后的生生世世到底是痛苦的开端，还是快乐的开端？完全取决于现在。有关教言中也说，上去下去的关键就是现在。这个道理不是会说就行了，也不是观想一会儿就可以了，我们必须要长期思维，体会轮回的漫长与痛苦，然后千方百计脱离苦海。

无始以来众生互为母亲的经历，其实不要说我们，甚至佛陀也不例外。《百业经》中说，过去佛陀及眷属在走路的时候，有一位老妇人见到佛陀非常欢喜，口中喊着："我的儿子！我的儿子！"跑过来就搂住佛陀的脖子。这时众比

丘赶忙拦她，佛陀说："她曾做过我五百世的母亲，这是她往昔的习气，你们不要阻拦。"佛陀在轮回中尚有如此经历，我们每个人就更不用说了，只不过是自己不知道而已。如今，大家遇到了明灯般的佛教，大概可以摸清方向，这是非常幸运的，希望你们懂得珍惜。

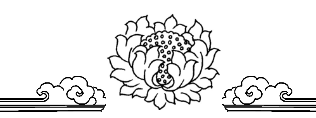
巳四（高低不定故不可信赖之理）分六：一、国政不可信赖之理；二、悦意友伴不可信赖之理；三、美妙住处不可信赖之理；四、安乐行境不可信赖之理；五、丰厚受用不可信赖之理；六、庄严威光不可信赖之理。

午一、国政不可信赖之理：

> 帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，
> 纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。

轮回没有什么可信赖的，亲怨也好，前际后际也好，一切都是无常的。即使你是大领导、大老板也不要特别执著——今天你是领导，明天可能变成仆人，今生你当众人的老板，来世可能就成为下属，所以不值得特别傲慢，理应忆念轮回的种种过患。

天王帝释堪为世间应供处，他的财富、地位、权势，远胜人间的总统、国家主席。然而，一旦天福享尽，他以业力所牵也会一落千丈，堕入人间变成低贱的可怜人，或者沦为旁生受人役使。（就像印度、尼泊尔的马匹，几十公里的路一



直拉东西，主人还用鞭子抽打它，看起来特别可怜。）因为自己做天王时虐待过别人，利用权势伤害过别人，所以堕入下界时也饱受别人的凌辱，更有甚者，堕入地狱、饿鬼中感受无量痛苦。

在我们人间，最有福报的，莫过于初劫的转轮王。《俱舍论》说，转轮王可分为金、银、铜、铁四种，分别统治四、三、二、一个部洲。金转轮王的福报最大，统治四大部洲时，依靠金轮腾空而起，诸小国从彼土前来称臣，以此大获全胜；银转轮王亲自前往他们面前，便可全胜；铜转轮王摆开战场即可得胜；铁转轮王则是准备降下兵器时，对方乖乖投降，获得胜利。

他们凭借各自的福报，获胜方式虽不相同，但均已断除十不善业，所以不会伤害一个众生。当今的国家战争与此大不相同，不可能一个人解决一切问题。纵然是联合国秘书长，跑来跑去也来不及调解，即使调解了，有些国家也不一定承认，不可能让百分之百的人都服你。可是转轮王因福报现前，任何人都对他俯首称臣。这样的转轮王，在人间的确福报最大，而且他具足三十二相，与佛陀的身相大致相同[68]。然而，

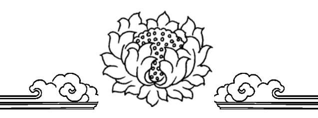
[68] 《俱舍论释》中说，转轮王也具足三十二相，但与佛陀的并非完全一样。佛陀的妙相庄严、明显、圆满，而转轮王在这方面远远不如。

他死了之后，善业穷尽无余时，也会变成低三下四的奴仆，不可能还当以前的“官”。

所以，就算你是几十亿人口的最高领导，这也是前世的福报现前，今生才成为万人之首，但死后会变成什么样，非常非常难说。因此，在漫长的轮回中，一点小小的地位没什么意义。以前有个村长跟我说：“我当的官非常大，但现在已经退休了。”很多人都认为自己的官很大，但实际上，跟转轮王比起来，就算你是国家主席也不大。而且退休之后，有些人常到茶馆里喝黑黑的茶，无聊地打发余生，这就是无常。但如果你觉得自己了不起，曾利用权势折磨别人、伤害别人，来世肯定要用身体偿还。

世间的地位真的不可信赖，但又有多少人知道呢？很多人觉得地位实有，当了官以后，认为自己永远高高在上。其实这是不可能的。对于地位、权势，我们不要有羡慕之心。如果利用它来利益众生，拥有这些也可以，但若为了贪污而争权夺利，那实在没有意义。

真正的修行人，对地位根本不会在意。以前我跟一个老修行人开玩笑说：“你会不会当国家主席啊？”他说：“不可能有人选我，即使有，我也绝不当。”他对荣华富贵没有丝毫兴趣。但世间人恐怕不是这样，只要有机会——“请您



一定要多多加持，我们正在选举！”

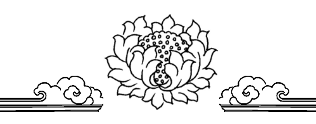
午二、悦意友伴不可信赖之理：

纵然长期于天界，享用婀娜之天女，
复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。

世间伴侣也没什么可信的。即便曾于漫长的岁月中，在欲天中拥抱妩媚多姿、婀娜可爱的天女，尽情享受快乐，看似非常幸福。不像我们人类，结婚后生个孩子就老了，没有时间享乐了，或者感情只是表面上的，一起生活没有快乐，而天人以福德感召，生活可谓无忧无虑。但是福报享尽之后，他们也可能堕到地狱里去。有些转生于众合地狱，被两座大山夹在中间；有些在近边地狱的剑叶林、煻煨坑中，被铁狗撕扯、乌鸦啄食，不断感受无边的痛苦。

凡夫人最执著的就是感情，其实即使是天人，感情也不会永恒。曾有一个人对我说：“上师啊，我跟爱人的感情很好，如果有来世，我们发愿还要做夫妻！”这样的发愿不一定成功，反而很可能下一辈子变成怨敌。刚开始的时候，很多人都互相执著对方，但看久了以后，又开始生厌烦心、嗔恨心。

即使是天人的美好生活，最后也会沦为恶趣众生，感受无穷痛苦，那人类就更不用说了。



所以，大家应当断除对感情的执著，这种执著经不起任何观察，只不过是一种迷乱颠倒，世间上真正尝过的人，方能体会到其中的苦味。

午三、美妙住处不可信赖之理：

长久居于山王巅，随足起伏极惬意，
复沦煻煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。

美妙的住处也无有任何实义，我们不应对自己的豪宅或者住处执著。

须弥山顶为三十三天，这是与地相连的最高欲天[69]。因为天人的福报所现，那里有四大林苑[70]、善见城、善法堂、尊胜宫等美妙的环境，天女、天子于此享受各种妙欲，人间的快乐无法与之相提并论。在人间，我们为了得到快乐，需要百般勤作和努力，其结果却往往事与愿违，而天人享用的妙衣、美食，一切的一切全部依靠福德而现前。所以到了天界以后，那里的生活相当快乐，几百年一眨眼就过了。

三十三天的环境极其美好，整个大地柔软如棉、随足起伏，就像走在沙发上一样，不像人间的大地那样坚硬。人间的富裕家庭中，客厅里会有一个两个沙发，而天界处处都是沙发，

[69] 在善趣天界，只有四天王天、三十三天“与地相连”，其他天界与金刚大地、须弥山等无关，所以叫“与地不连”。

[70] 东、南、西、北四方，分别有众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑。

走在哪里都柔软舒适，犹如西方极乐世界。享受如此快乐的三十三天的天人们，暂时拥有美好的生活，但福报慢慢用尽以后，他们以业力所感，会堕入煻煨坑、尸粪泥等地狱中，感受难以忍受的痛苦。

煻煨坑地狱中，遍满剧烈燃烧的炭火，陷入此处的众生，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪；尸粪泥地狱中，充斥的都是腐烂尸体，臭气冲天，还要被具锋利铁喙的昆虫啄食。昔日生活在三十三天的天人，一下子堕入地狱以后，那种痛苦简直无法形容。听说有一个领导，前一天晚上住在五星级宾馆中，享受各种人间快乐，因为他做了一些违法的事情，第二天就被抓了，关在最脏、最恶心的牢房里。那个时候，他确实对无常深有感触。所以，如果你无恶不作、没有造善业，就算住在宫殿般的别墅里面，也没有什么可靠的。也许你今天住在这里，明天死了就堕入无间地狱，在地狱的大锅里遭受炖煮。

因此，纵然你富如龙王、美如天仙，但对了解轮回真相的人而言，不会生起一刹那的羡慕之心。他明白一切如梦如幻，暂时的显现虽然美妙悦意，但它虚无缥缈，如同空中彩虹，并不值得羡慕。有这种心态，你的修行才会成

功。

有些修行人越修越倒退，什么感应都没有，连梦中也得不到本尊和上师的验相，原因是什么呢？就是对轮回没有生起出离心。当然，假如你对前世后世都不承认，不可能生起出离心。受唯物论和无神论教育的很多人，即使学佛多年，仍对前世后世半信半疑，这样的话，出离心和菩提心更谈不上了。比如要种庄稼，首先要对荒野进行耕耘、灌溉，如果什么都不做，直接就在空地上种庄稼，最终不可能有收获。同样，我们修行要先打好基础，心比较调柔了，对轮回生起厌离之心，在这个基础上，什么事情都好办，你怎么样做都可以。

《亲友书》的字面意思没有什么不懂的，但其含义特别甚深，涉及到了很多关键问题。大家一定要懂得这些窍诀，要生起真实的出离心！

午四、安乐行境不可信赖之理：

> 与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，
> 复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。
> 或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，
> 舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。

我们执著的快乐也不可信赖。有些人说：“我过得特别特别快乐，可能天人也比不上！”



这是一种妄语，真正的快乐并不是这样的，只有远离了轮回，通达了空性，生起了无我智慧，那个时候的快乐才不是有漏快乐。

这里是说，天人在天界的生活舒心悦意，天子与天女互相依偎，携手步入美丽的花园，在如意树下、鲜花丛中游戏嬉乐。然而当福报享尽时，他们也会以业力感召，一瞬间堕入地狱，剑叶林的兵器落在身上，把身体割成一块一块，感受千刀万剐、支离破碎的痛苦。（当然，有些人可能不太相信，对地狱的惨状产生怀疑，这完全是一种邪见。实际上，肉眼看不见的，并不一定不存在。佛教所讲的天界、鬼神、地狱，虽然肉眼看不见，但其存在真实不虚，任何人也无法否认。）

有些人拥有地位、财产，就认为自己过得不错。其实，对这些快乐最好不要特别执著，因为它不可能长期相伴，过一段时间，你的福报用尽了，可能会堕入地狱感受痛苦。此处只是象征性地提了几个地狱名称，其实就像《地藏经》所言，由于众生造的业不同，所感受的苦果也不相同，因而，地狱的痛苦各种各样、形形色色。我们一定要取舍因果，尽量不造恶业，即使业力现前或发心不正而造了业，也要在诸佛菩萨面前励力忏悔，经常念诵忏悔偈。我们毕竟是凡夫人，很难以起心动念都是善法，

但只要在善知识的引导下，好好地忏悔修持，就可以摆脱堕恶趣的命运。

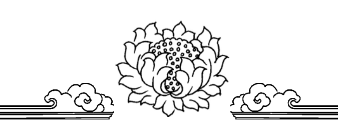
其实，这与所依止的上师也有很大关系。以前法王如意宝每次讲经说法引导弟子，都会要求大家特别注重因果，即使是他老人家自己，对念咒语、造善业也相当重视，这样一来，我们传承弟子对因果非常谨慎。大家也应尽量有这种定解，知道因果是不虚的、轮回是漫长的，自己一定要从轮回苦海中脱离出来。

后一颂的意思是，在天界中，天人经常会入于缓缓流淌、撒满曼陀罗花的妙池中，与容颜艳丽、光彩夺目、头饰金莲和鲜花的天女，一起共享快乐。可是天福享尽之后，他也会踏入热浪冲天的无滩河，到时候两岸有狱卒守护，不让他出来，只能在河里被燃烧的铁水烧焦，想哭都哭不出来，如是反反复复地感受痛苦。所以，纵然转生到三十三天等天界，也没有永久的快乐。

说一千道一万，就是要大家出离轮回。很多人希求天人的福报，这种愿望是不合理的，在三界轮回中，无论是地位、快乐、伴侣，都没有任何可靠性。你对家庭、父母、子女特别执著，实际上也没有意义。因为亲怨是不定的，今天的父母不一定是永远的父母，今天的怨敌

也不一定是永远的怨敌，因此，轮回没有什么可信的，对此理应生厌离心。就像对待一个坏人，明知他的本性不善，即使他给我一个微笑，我也不会信任他。同样，轮回上上下下的法都是虚妄不实的，看似美妙、实则欺惑，唯一真实的就是解脱道——这才是我们的究竟目标。





第十五节课

《亲友书》在讲轮回的一切均不可信赖，这个道理分六个方面，现在讲第五个。

午五、丰厚受用不可信赖之理：

欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，
复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。

荣华富贵、财富受用、名声地位等没有任何实义，不要说人间，天界也是如此。比如欲界六天[71]的一切受用，是依靠福报而自然现前，不用像人类一样挣钱很辛苦，积累财产特别麻烦，处处离不开汗水和泪水。色界天中的大梵天（代表性），受用的财富非常丰厚，因为远离了欲界的烦恼，不会有特别强烈的贪欲，所以始终安住在禅定的快乐中，于数劫中享受美好生活。可是一旦前世所造的善业用完了，这些天人也会堕入人间、旁生，甚至无间地狱中变成薪柴，时时被烈火焚烧，没有一刻歇息，于一个中劫中接连不断地感受剧苦。天人有如是圆满的福报，尚且也会穷尽而遭受痛苦，我们的财富受用就更不值一提了。

《正法念处经》云："于生死中，多诸过患，

[71] 欲界六天：四大天王天、三十三天、离诤天、兜率天、化乐天、他化自在天。

无坚无常，变易破坏。”生死轮回中财富、快乐、美好、庄严等，没有一个经得起考验，就如空中鲜花或阳焰水一样现而不实，瞬间即逝。没有学过佛的人，总把财富当作一生的精神支柱，或者把所有希望寄托在一个人身上、一件事物上面，这是非常愚蠢的行为。通过以上分析可知，即使是天人的福报，最后也会泯灭，人间的美好更不值得信赖了。

午六、庄严威光不可信赖之理：

> 获生日月自身光，照耀一切世间界，
> 死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。

庄严威光也没什么可信度。天界中的太阳天子、月亮天子，因为前世做了很多善事而转为天人，他们发出的万丈光芒可普照一切世界。明朝一如法师等撰著的《三藏法数》中也专门讲过，通过布施、持戒、行持善法，可转生为太阳天子和月亮天子。他们的身体自然发光，照耀整个宫殿，宫殿的光芒反射到水晶或火晶的基底[72]上，依此而遣除整个世间的黑暗。（当然，这不是我们肉眼的境界，下界众生看不到上界的威光。）《阿含经》和《毗奈耶经》中还说，他们的寿命相当长。可是福报用尽之后，他们也有死亡

[72] 月亮由水晶构成，会让人感到清凉；太阳由火晶构成，有发热的作用。

的时候，死后甚至会转生到暗无天日之处，变成海底的水生动物、岛屿夹缝里的动物，伸手不见五指，长年累月住在黑暗中。与自己前世能照亮世间相比，如今漆黑一片有天壤之别，这样一来，自然会对轮回生起厌离心。

同样，当今社会上，有些吸引成千上万个人的大明星、大歌星，舞跳得特别好，歌唱得极为动听，财富多得令人羡慕，不过这并不值得骄傲，轮回是无常的，这一辈子这么威风，下一辈子也可能会变成乞丐或盲人。无垢光尊者在《心性休息》中说：“如梦富足醒时无。”就像梦中的财富一样，醒来后什么都没有了，“是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。”因此，最好不要贪执虚幻不实的三界圆满，而应一心一意地修持菩提。

大家要明白，所谓的幸福圆满，背后隐藏着虚妄，就像纸老虎一样，表面上特别厉害，实际上都是假的。如果通达了这个道理，修行一定会成功。否则，对色声香味的执著非常牢固，在此基础上想修持大法，不会有什么成果。这方面要用自己的智慧来观察。

辰二、知此而教诫行善：

> 如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，
> 独自趋入日月光，无法遣除之暗处。

通过以上分析了知生死轮回罪大恶极，不管是六趣中的哪一处，都没有任何稳固性，懂得这一点以后，我们应该撑起三福之明灯。

“三福”指的是，一、布施：自己有条件的情况下，应该尽量做财布施、法布施、无畏布施。二、持戒：要尽心尽力地受持一分以上的清净戒律。三、修行：首先听闻佛法，然后进行修持，以此来对治烦恼。布施、持戒、修行三者，叫做三福之明灯，它可令我们从光明趋向光明。我们每个人离开人世时，救护我们的唯有善法，《正法念处经》云：“至于死时，无人能救，唯除善业……最为能救。”一旦要面对死亡，亲朋好友最多痛哭一场，除此之外谁也帮不上忙，但如果你生前造过善业，它可帮你趋入善趣安享快乐，遣除恶趣的无量痛苦。因此，最可信、最有利的就是行持善法。

依靠三福之明灯，我们可只身趋往轮回黑暗处，而此处的黑暗，原本连日月的光明也不能遣除。有些道友晚上出去时，没有光亮就胆战心惊，其实这没什么好怕的，拿一个电筒即可遣除黑暗。可是当我们临终的时候，纵然有一千个光芒万丈的日月，也无法遣除内心的无明黑暗。所以，大家生前应当精进行持善法，只有这样做，死亡来时才会有一点把握。

因果都是自作自受的，就算是一家人，由于各自业力不同，死后的去向也不相同。《方广庄严经》中说：“命终之后，精神独行，归于异趣。”比如一家有六个儿子，离开世间时，有的堕入地狱，有的转生天界，有的生于人间，六个儿子可能分别转生于六个地方。（不过，现在有六个儿子的现象比较少，每家只有一个宝贝，这个宝贝好的话，全家都好，他坏的话，全家都坏。我们以前小的时候，一家会有很多孩子，一两个不孝顺也无所谓，但现在只有一个孩子，他不孝养父母的话，父母就没有指望了。那天有一个人说：“我只有一个儿子，他出家了，我的生活怎么办啊？我的手杖就是他啊！”）总之，行持善法很重要，我们应力所能及地多做善事。对特别大的善法假如力不从心，那基本的有些善行，每天还是要坚持，尤其要多观一下轮回痛苦。

上面所分析的道理，并不是说如果你转生天界，马上就会堕入地狱。而是说，即使你转生到天界，享受无比的快乐，福报也有穷尽的时候，最终的下场可能十分悲惨。所以，不要认为自己有财富、有名声，就目空一切、自以为是，倘若不具足三福之明灯，一旦死亡降临，再能干也不一定会快乐。

有些人有传递奥运火炬的机会，就特别高

兴，众人也用鲜花和掌声来欢迎他，可实际上，如果你没有传递行持善法的火炬，来世很可能在黑暗中感受痛苦。真正的传递火炬，是即生中要行持善法，有了善法资粮，生生世世才会快乐。以前不管你怎么样，今后要明白这个道理，对自己的行为要多思考、多反省。如果这样说你还不明白，今后仍旧无恶不作，跟猪圈里的老猪不分轩轾，那我们也没有办法。

卯二（宣说痛苦巨大之理）分二：一、当知轮回乃痛苦之自性；二、知后为避免转生需精勤。

辰一（当知轮回乃痛苦之自性）分五：一、地狱之苦；二、旁生之苦；三、饿鬼之苦；四、天人之苦；五、非天之苦。

下面宣讲轮回中的痛苦时，唯独没有提及人间的痛苦，这是因为前面已基本上讲了生老病死等痛苦，所以没有再重复。

巳一（地狱之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，
众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。

《地藏经》、《大圆满心性休息》等诸大经论中，都详细描述了地狱的环境、痛苦、寿量，这些是无量无边的，用简单的语言无法说尽，但总体上地狱有十八种，归纳而言即寒地狱、

热地狱、近边地狱、孤独地狱。以下主要讲了热地狱，其他地狱只是一笔带过，我们依此类推即可了知。

大家要知道，三番五次造罪而转生地狱的众生，所受的痛苦极为强大，时间也极其漫长。正如前面所讲的，假如你造业时意乐特别强，时间特别长，缺乏对治力，对境也相当严厉，果报必然十分可怕，来世将堕入地狱，在无量劫中感受百般痛苦。

首先是复活地狱。那里的众生以业力所感，见到对方犹如见到不共戴天的仇人，持兵器打得你死我活，最后统统死亡。这时空中传来"愿你们复活"的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，极其痛苦。

黑绳地狱，阎罗狱卒用燃烧的铜浆铁水，在地狱众生身上画很多线，然后用燃烧的兵器锯割，刚被锯开的部位马上又粘连在一起，如此反反复复地感受痛苦。

还有众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱，无间地狱。（所谓的无间地狱，指再没有比这更痛苦的地狱了。）"等"字还包括其他种种地狱。

这些地狱中所感受的痛苦，的确无法衡量。

有些佛教徒跟我说，自己不敢看地狱的一些道理，它们受苦的时间那么长，受的苦简直无法想象，看了之后特别害怕，所以最好不看。其实要看，看了以后才会对自己的行为有约束。以前不知道地狱的痛苦时，可能造了各种恶业，现在知道了之后，不能再这样下去，否则定会堕入地狱，没有解脱之日。有智慧的人会明白这个道理，而具有邪见或者特别愚痴的人，可能什么都无所谓，依然我行我素、无恶不作，最后受到因果惩罚时才后悔莫及。

午二（广说）分二：一、当知痛苦；二、教诫断除彼因。

未一（当知痛苦）分二：一、真实痛苦；二、思维何故产生之理。

申一、真实痛苦：

下面以热地狱、近边地狱为例，真实宣说地狱中难忍的痛苦。

其实汉地很多寺院有一些地狱画像，画得栩栩如生、非常逼真；还有一些表演，演地狱的各种景象，这些都有必要。如果你看了以后，毛骨悚然、不寒而栗，说明以后不会特别爱造罪；如果什么感觉都没有，那取舍因果可能比较危险。所以，希望大家平时多看这方面的内容，这对自己有非常大的利益。

有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉，
有者以锯锯割之，有以难忍利斧劈。

在众合地狱的有情，有些被放进一个大铁臼里，用燃烧的铁锤锤打至粉身碎骨，当铁锤举起时，又再度复原，接连不断地感受痛苦；有些被两座大山夹在中间，大山变成自己以前所杀的猪、鸡、虫、蚊子等的头像，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，被挤成像芝麻细末一样，当山分开时它们恢复如初，又像前面一样感受着巨大的痛苦。

听到这些痛苦，善根薄弱的人会觉得不可能。以前有一个特别愚笨的放牦牛的人，他从来没有见过监狱，“文革”时被关进监狱的人回来讲了一些监狱里的残酷事情，他根本不相信：“不可能的！我们帐篷里哪有这样的监狱啊？”因为孤陋寡闻，他什么都不信。有些人也像他一样，由于想不起自己前世在地狱受苦的经历，现在也没看见什么地狱，就认为地狱不存在，虽然也情有可原，但实际上是一种邪见，因果报应不会因他不承认而一笔勾销。

黑绳地狱的众生，被狱卒用炽燃的铁水在身上划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的锯子、利斧一块一块地砍割，砍割开的身体又马上粘合，如是再度忍受砍割之

苦。对我们而言，不要说砍那么多刀，仅仅被刀割破手指一个小口，就非常的难忍，可想而知它们痛苦有多大。

我们应该经常忆念：此时此刻地狱中正有无量无边的众生在受苦，但愿我们所得的善根让它们获得解脱。（学《回向品》时曾专门观想过。）同时自己也要发愿：愿我生生世世不要堕入地狱。除非已得登地菩萨的果位，去那里是为了救护众生，否则，作为凡夫人，肯定无法面对地狱的痛苦。不要说地狱的痛苦，有人说你一句刺耳的语言，你三四天都睡不着，心里好像扎了根钉子，连这样的忍受力都没有，那地狱火焰和锯割之苦就不要再想了。

有于沸腾溶液中，灌注炽烧之铜汁，
有被炽燃铁戈刺，周身缠绕利荆棘，

有些众生在无滩河中，被燃烧的铁水将身体骨肉焚焦，被狱卒用沸腾的铜汁灌入口中，内脏变成一团火焰。然后被三尖矛等铁戈从两个脚掌、肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出；再从头顶刺入，又从下身穿出，如此这般穿来穿去。全身上下还缠绕着火红的铁皮，皮肉与铁皮粘在一起。如《地藏经》云：“烊铜灌口，热铁缠身。”

这些悲惨的境况，很多人听后晚上不敢睡。

就像在佛陀时代，那些曾堕过地狱或者有解脱善根的修行人，听了地狱的痛苦后，好长时间都睡不着，马上产生出离心。以前我们那边也有些老修行人，一讲到地狱痛苦，他们经常吃不下饭。现在具有这种善根的人比较少，但大家还是要多思维一下：佛陀的教言无有欺惑，我们务必要相信地狱痛苦；然后要想到不能造恶业，不然肯定会堕地狱。

堕地狱的很多因，其实看起来并不起眼。比如说杀生，世间人觉得这没什么，只要不杀人就可以，为此还制定了严格的法律，但杀动物就视为理所当然，尤其是受有些宗教的影响，认为牛羊等生来就是给人吃的，杀它们的时候理直气壮。这些都是邪知邪见所引起的。大家以后看见这种人时，应尽量给他们讲一些因果道理，无论他信也好、不信也好，给他种下善根是很重要的。现在西方有些人自认为证悟了大圆满、是大圆满的开悟者，但对地狱的痛苦，根本不愿意听，这是非常颠倒的现象。

有被铁齿之猛犬，撕扯双手仰向天，
利喙飞禽尖爪鸦，持执身已不由己。

有些众生在剑叶林中，听到往昔的爱人呼唤自己，便兴冲冲地前往那里，结果根本没有爱人的影子，自己被具有铁质獠牙的恶狗、豺

狼、豹子等猛兽拼命撕扯而惊惶失措，不由得双手向上，仰面朝天。（听说有些地方野狗特别多，一有人过去，好几条野狗就扑上来，他们吓得失魂落魄，只好仰面躺在地上，双手举起——“不要，救命啊！”然后好多狗围着他看一看。但我可不敢，这样躺着更危险。）具有铁嘴的乌鸦、鹰鹫等也趁机飞过来，以锋利的铁嘴啖食它们的脑髓、内脏。

地狱众生真的很可怜，虽然不想作身布施，但自己的身体只有给猛兽吃掉，佛经云：“复有铁鹰，啖罪人目。”世间上以邪淫而破戒的人，往往会转生到那里。假如你曾造过这样的罪，那应当经常忏悔，最好能持诵金刚萨埵心咒，通过四种对治力来忏罪，若能如此，就可不必转生到那里。

有以各种昆虫类，万数黑蝇蜂触食，
遍体鳞伤实难忍，辗转反侧出哀号。

有些众生在近边地狱中，因为前世杀过蚂蚁、蟑螂、老鼠等原因，即生中被数以万计的苍蝇、绿头蝇、毒蝇等昆虫不断吮食，毒蜂、大黄蜂等也刺入它的身体，导致身上伤痕累累，在地上辗转翻滚也无济于事。

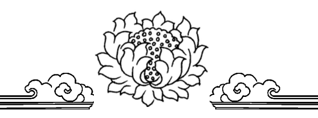
在我们人间，一个人若遭受灾难，其他人不会袖手旁观，可以帮忙解除痛苦。然而在地狱里，个个都在感受痛苦，没有一个可以帮你。

一旦落入这样的地狱，各种痛苦肯定要尝尽，否则，不可能轻而易举从中解脱。所以，我们在人间的时候，千万不要造堕地狱的业。藏传佛教的很多修行人，对因果特别重视，哪怕遇到生命危险，也不会杀害一个众生。可是现在有些佛教徒，不知道因果特别可怕，造起业来肆无忌惮，这完全是佛法没有深入内心所致。倘若从心坎深处对佛陀的教诲有所认识，对佛陀的教言彻底相信，那么你根本不会造恶业。

有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，
有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。

在热地狱中，遍地都是一丈高的熊熊火焰，无数地狱众生在铁地上被焚烧，最后全部变成火烬。尤其是在无间地狱中，众生与火焰融为一体，根本叫不出来，也看不到它们的身体。还有些众生在燃烧的铁锅里，整个身体缩成一小团，就像煮饭一样被烹调，真是苦不堪言。（现在汉地有些火锅，把虫类、青蛙、鱼类一并倒在里面，然后很多人欢欢喜喜地享用。他们只要吃这一顿饭，就已经种下在地狱中不得解脱的因。包括在座有些出家人，你们以前是帅哥美女时，恐怕也吃过不少生命，将来用什么方式来偿还呢？自己应该想一想。）

有些经典中描写，地狱众生在大热锅里一直翻滚，即使身体稍微浮出水面，狱卒立即用



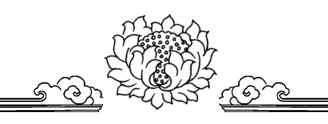
兵器狠击它的头，它不得不沉入沸水中，如此感受痛苦却无法死去。不像在人间，我们茶杯里落一只小飞虫，想救的时候已经死了，但地狱众生能这么快死倒很幸福，它最大的希望就是死去，可是因业力现前，遭受再大的痛苦也死不了。

假如生前大肆造恶业，死后确实非常可怕，因此，大家应该好好想一想：在短暂的一生中，有没有造过堕入地狱的因？包括我自己，也经常这样观察，毕竟现在人老了，年龄也大了，活在世间的因缘越来越少了，来世到底是光明还是黑暗，有时候也非常难说。即便是很多圣者，显现上也害怕自己堕地狱。以前我们寺院有一位帝察活佛，他从小时候到圆寂之间，对不造业特别谨慎，甚至挖地时也担心伤到小虫。在"文革"期间，很多人强迫他杀牦牛，他宁死不从，他说："你们大不了砍我的头，但我不能做这种事情。"他一生可以说没造过罪业，但他经常说："我会不会堕地狱啊？我特别害怕，每天都做噩梦，担心自己堕地狱。"在座的老常住可能都想得起来，以前法王如意宝上课时，也经常讲："我会不会堕地狱啊？"可是我们凡夫人，以前造过很多很多罪业，以后还会继续造，但现在没有任何恐惧，那自己的前途是黑

暗还是光明可想而知。

总而言之，轮回的的确确非常可怕，被无明愚痴所蒙蔽的众生，切莫不知取舍而继续造业，每一个人应该想到："现在我依靠善知识的引导和龙猛菩萨这么好的论典，已经明白自己的未来该如何把握。以前所造的恶趣之因，我要在诸佛菩萨面前励力地忏悔，只要我活一天，每天都不会中断，哪怕遇到生命危险也不再造恶业。"若能生起这样的心念，这就是出离心！





第十六节课

申二（思维何故产生之理）分三：一、思维生时；二、思维生而难忍之情景；三、思维感受长短。

酉一、思维生时：

> 诸作罪业之恶人，断气受苦存活时，
> 闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。

世间上有些人罪业深重，比如造了杀人放火、五无间罪或者诽谤僧人、诽谤菩萨的弥天大罪，断气之后立即会感受无量痛苦，今生与后世受苦之间仅有一息之隔。可是他们听到八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱中不堪设想的痛苦、漫长的岁月后，无动于衷、毫不畏惧，一点感觉都没有，甚至说“我不入地狱谁入地狱，地狱没什么可怕的”，这种人非常非常愚痴，作者以讽刺的语气说，他的心就像金刚一样坚硬。

无垢光尊者在《心性休息》中云：“微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？”我们平常连火烧、寒冷等小苦都不能忍受，那地狱中极为可怕的剧烈痛苦，又如何能堪忍呢？如果大大咧咧满不在乎，认为堕地狱没什么大不了的，那么“我心真如巨铁球，或如石头无有心”。

现在有些特别愚痴的人，平时给他们讲：

“你不要造恶业，不然的话，会堕入地狱的。”他根本没有感觉。包括有些常听佛法的法油子、老油条，听过多少地狱的痛苦，内心也麻木不仁，觉得经论中虽然这样讲，但是不是真的也很难说，只会用相似的语言来应付自己。对于这种人，《宝箧语》中说：“虽闻有苦不生厌，此人委实极愚痴，犹如石头或铁球。”

这些人根本不在乎因果，最终只能自作自受。俗话说：“可怜之人，必有其可恨之处。”有些人看起来虽然可怜，是乞丐，或者残废，或者病得很厉害，但他也有可恨之处。为什么呢？因为他肯定前世害过别人，要么抢过别人财产，要么用兵器砍别人身体，因为造了种种的业，今天才变得这样可怜兮兮。所以，世间上特别恶的人，往往要感受特别的痛苦，今世若还继续这样下去，所感受的痛苦必定永无止境。

我们不要变成这种人，这种人下地狱非常非常容易，虽然活在人间，但只要一闭眼，恶趣的恐怖马上展现在眼前，进而感受无量痛苦。所以看见一些屠夫等恶人时，心里应该产生怜悯，通过现在的学习，我们理应有一种新的感悟，这对学佛很有帮助。自己在有生之年中，应当尽量谨言慎行，否则因果不会饶你，不管



是谁，上至国王大臣、下至平民百姓，只要造了业，果报迟早都会成熟。

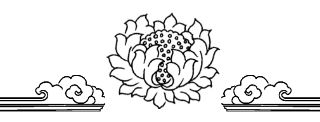
大家应再三观察自己的心有没有变成金刚。婆罗门教说，金刚是一位仙人的骨头所化，天人们用它来做法轮、做长矛等等。但不管是不是仙人的骨头，总之金刚坚硬无比，如果我们的心也像金刚一样坚硬，听了多少地狱的痛苦，一点感觉都没有，而听到小老鼠或者小偷的声音就毛骨悚然，那龙猛菩萨说的不是别人，正是说你——并非赞叹你的心很坚强，而是说你愚痴得可怕！

酉二（思维生而难忍之情景）分三：一、总思维；二、别思维；三、思维比喻。

戌一、总思维：

> 即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
> 亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？

一个有信心、有善根的人，平时耳闻地狱的故事，或者阅读经论中对地狱的描述，或者亲眼见到地狱的图画（《毗奈耶经》中要求，寺院经堂的门口要画六道轮回图，里面就有地狱、饿鬼等的痛苦），也会产生极大的恐怖心，心想："假如我转生于地狱，如何忍受那些剧烈的痛苦呢？冬天没有穿衣服，或者穿得薄一点，我就冷得不得了；中午一顿饭没有吃，肚子就不停发出抗



议；夏天天气比较热，就挥汗如雨、满腹牢骚，而一旦真正堕入地狱，这些苦都不算什么了，那种痛苦简直无法想象！"

有些人看到一些地狱的造型，也能不寒而栗、胆战心惊。汉地的很多公园里都有"地狱"，本来公园是人们开心的地方，但有些人为了赚钱，专门让大家下一次"地狱"。听说四川丰都在被淹没的老城旧址上，又要打造一个全新的鬼城。那里有很多地狱的塑像造型，你进入一个黑洞后，在弯弯曲曲的隧道里，旁边突然冒出一个可怕的阎罗卒，前面又掉下一具尸体……种种景象特别可怕，虽然人们也知道是假的，但还是会产生极大恐怖。只是看一看就如此害怕，那我们死后真正堕入地狱中，亲自感受无量痛苦，到时候又会如何呢？法王如意宝在《忠言心之明点》中说："难忍轮回苦支分，忆念不禁汗毛竖，重苦逼迫身心时，成为如何自思量？"仅仅是轮回中的部分痛苦，我们去观想、去忆念，就会吓得汗毛直竖，那地狱的痛苦真正逼迫身心时，我们又该怎么办呢？这个问题，大家一定要好好地思维。

地狱有如此可怕的痛苦，有些人也许不相信，但不相信就不一定没有。愚人不相信的事情特别多，有些愚笨的牧民从来没有遇到高压

电，不相信一接触会烧焦，但如果你去试一试，马上就会告诉你答案。因果虽然不能如此快速，但后世也必定会无欺现前。

倘若你一想起地狱的痛苦，随时都有特别害怕的感觉，那说明你有生起出离心的希望。否则，听了多少遍地狱的痛苦，心里什么感觉都没有，这就是难以调化的刚强者。所以大家平时应该观察自己的相续，如果觉得自己的修行特别差，那一定要励力忏悔，不要自暴自弃："反正我修行不好，造恶就造恶吧，入地狱就入地狱吧，无所谓！"这是最愚蠢者的行为。即使你的修行不够，对地狱不可思议的痛苦一下子接受不了，但只要不断地串习，慢慢也会适应的，适应之后从此不会造恶业。有些道友听了因果法门之后，确实有非常大的改变，以前杀生对他来讲不是什么可怕的事情，但后来觉得杀生肯定受报应，不管怎么样也要制止自己的恶行，这就是学佛的一个进步！

戊二、别思维：

> 所有一切安乐中，灭尽三有堪乐王，
> 如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。

所有的痛苦中，最大的痛苦是什么？所有的安乐中，最大的安乐是什么？下面分析这个

问题。

三界中有很多安乐，如逛花园、享用美餐，接触色声香味的各种欲妙，都会带来一些相似的安乐，但它的本体不离三苦，是痛苦之因，只有灭尽一切贪执，证悟空性而远离痛苦，这种快乐才是最大的快乐。"照见五蕴皆空，度一切苦厄。"若能照见五蕴皆是空性，那个时候痛苦就会全部消失，这种大乐无法用语言形容，必须通过佛法来获得。《涅槃经》云："汝等当精进，成就圣贤法，离苦得大乐。""大乐"就是诸佛菩萨的大智慧，如果我们精进修行，即可成就佛陀所传的圣贤法，远离一切痛苦、获得一切快乐，这种快乐是任何一种世间快乐无法比拟的。

在一切痛苦中，无间地狱之苦最为难忍。《地藏经》说："万死千生，业感如是，动经亿劫，求出无期。"若转生无间地狱，那里没有弹指间的安乐，实在难以忍受。《楞严经》云："若诸众生，恶业圆造[73]，入阿鼻狱，受无量苦，经无量劫。"阿鼻地狱，即是无间地狱，此地狱所

[73] 《楞严经》讲义中说是六根同造，这种恶业罪过最大，必定堕入阿鼻地狱。其他恶业，则不必入阿鼻狱，《楞严经》云："六根各造及彼所作兼境兼根，是人则入八无间狱。身口意三作杀盗淫，是人则入十八地狱。三业不兼中间或为一杀一盗，是人则入三十六地狱。见见一根单犯一业，是人则入一百八地狱。"

感受的无量痛苦，经过无量劫仍不能获得解脱。因此，除了无间地狱，没有比这更大的痛苦了。

这是佛陀亲口所说，很多大成就者在《地狱游记》中也讲得很清楚，汉传佛教也有，藏传佛教也有，印度大德的传记中也有。只不过有些人以前没有受过这方面的教育，由于孤陋寡闻，对此不太相信，但不相信也是他的事。以前我家乡有一个人，他在“文革”期间不断造恶业，他说：“地狱不可能存在，如果有地狱、有阎罗法王，你们去转告他，说是我不让你们造善业的，有果报的话，我来承受！”后来他晚年时特别后悔，急急忙忙地造了很多善法，但死了以后，有神通的上师和空行母都说，他在地狱里受煎熬，饱尝无量痛苦。有些老乡就幸灾乐祸：“活该！谁让他活着的时候天天说地狱不存在。（这些人的心比较黑啊！）”现在也有很多人没有学过非常深的教义，即使知道一点地狱存在、天堂存在，也只是相似的了解。只有将自己的智慧结合佛经的教理反复思维，对地狱的无欺存在才会产生定解，倘若真正生起这种定解，自己就会千方百计地行善断恶、做有意义的事情。

经常思维这些道理非常重要，这即是所谓的“修行”。修行并不是要什么都不想，而是在

闭关或坐禅的过程中，再三思维地狱的痛苦，了解什么是地狱之因，然后闭着眼思维半个小时或者十五分钟。在这方面花的时间越长，所得到的收获越大，最后起码能生起出离心，有了出离心，其他功德则很容易生起。若没有这样修行，自称证悟了密宗的大圆满、禅宗的明心见性，却对地狱一点都不害怕，这完全是说大话。假如你不怕地狱的火，那把人间的火放在你脸上看看，如果你有一定的执著，那么地狱的火更厉害，你又有什么把握不怕呢？

戌三、思维比喻：

于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，
彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。

有些人可能说：“地狱的痛苦到底是什么样的？我实在想象不出来。可不可以讲具体一点，举例说明一下？”

龙猛菩萨在这里用了一个适当的假设：在我们人间，一个钉子钉在身上，尚且非常痛苦，但若一日之中有三百短矛不断地刺入你身体，不是一天内三百短矛只刺一次，而是从早到晚不断地刺，那种痛苦简直无法形容。（有个居士忽然笑出声来，上师说：“这不是该笑的地方！你们应当体会一下。”）

如果我们看见一个人，时时刻刻都在被刺

而没有歇息，可是他还没有断气，那么你会作何感想？前两天有个癌症患者来到学院，她的内脏全部腐烂了，三四个月了，每天都睡不着，几个道友看到以后，都觉得这个人真的很可怜。她说自己正在受地狱的痛苦，我说：“绝对不是，跟地狱的痛苦比起来，你这不算什么痛苦。”她吃不下饭，死也死不了，看起来的确很悲惨。然而，她的痛苦远不及时时被三百短矛猛刺的痛苦，而三百短矛猛刺的痛苦与所有地狱中最轻微的痛苦相比，根本无法与之相提并论，就连千万分之一也比不上。

我们凡夫人不畏惧地狱，是因为被无明愚痴所蒙蔽，假如真正现见了地狱的痛苦，可能吃都不想吃，睡都不敢睡。圣天论师说过：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”假如凡夫人有神通，能现量了知生死轮回的状况，尤其是自己曾在地狱中的难忍痛苦，那于了知的一刹那，身心会因无法承受而崩溃。月称论师也说：“如诸佛照见，诸业之果报，若凡夫亦知，刹那即昏厥。”可是我们无法回忆这些痛苦，甚至讲到地狱痛苦时，还有些人哈哈大笑，真的很愚痴，非常愚痴！我们每次讲到地狱，想到地狱有无数众生正在感受这样的痛苦，就会觉得很难受，但有些人对自己的轻微

痛苦很耽著，对于其它众生的剧烈痛苦，却熟视无睹、置若罔闻。

“菩萨畏因，凡夫畏果。”凡夫人只怕恶果，却不知恶果起源于恶因，尤其是大城市很多人，平常任意胡为，只图一时快乐，根本不管地狱的果报。地狱的痛苦，其实超过任何一种痛苦，法王如意宝常引用这个教证来教诫四众弟子，可是你们相续中生起了什么样的境界呢？自己应该反反复复观察。假如对地狱的痛苦不在乎，对地狱众生也生不起悲心，即使你口头上说得再漂亮、行为上再伟大，也是修行的一大失败！

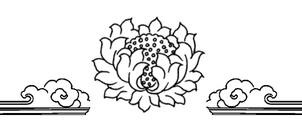
丙三、思维感受长短：

> 如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，
> 乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。

刚才讲述了地狱痛苦的剧烈程度，现在讲地狱痛苦的感受时间：地狱里哪一个痛苦都极为漫长，感受百俱胝[74]年也不能止息。即使是痛苦最轻微的复活地狱，用人间的时间来换算，人间五十年是四大天王天的一日，四大天王天五百年是复活地狱的一日，复活地狱的众生需要在自寿五百年中感受痛苦，寿量长达人间的一万六千二百亿年[75]（360 × 500 × 360 × 500 ×

74 《玄应音义》云：“俱胝，即中土所称之‘千万’，或‘亿’。”

75 《念处经》云：“复活地狱众生寿量，达人间十六万二千俱胝年（即一



50=1,620,000,000,000 年）。

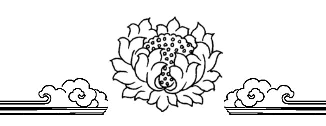
在我们人间，被判无期徒刑的人很可怜，假如他再活 100 岁，那在监狱里 100 年也不能出来。然而与地狱相较，他的痛苦微不足道，因为地狱众生乃至恶业没有穷尽之间，绝不会有生命止息的可能，而将一直受苦，无有出期。

《华严经·入法界品》云：“一切诸报皆从业起，一切诸果皆从因起，一切诸业皆从习起。”在地狱长期受苦之果，完全是恶业之因所生，我们造业的时候不知不觉，而死后感果极其难忍。《未曾有因缘经》[76]中有一个教证，我觉得非常好，经云：“善人乐死，如囚出狱；恶人畏死，如囚入狱。”一生行持善法的人，比如很多高僧大德和瑜伽士，他们死的时候很快乐，犹如囚犯从监狱里放出来。而一辈子造恶业的人，死的时候特别害怕，一刹那也不愿意离开人间，就像自己马上要入于监狱一样。

一切痛苦是有因缘的，业力没有尽的话，果报也不会尽。《毗奈耶经》云：“不思议业力，虽远必相牵，果报成熟时，求避终难脱。”不可思议的业力虽然相距遥远，可是一旦因缘成熟，

万六千二百亿年）。”

[76] 《未曾有因缘经》：又名《未曾有经》。(一)全一卷，东汉时代译，译者佚名，收于《大正藏》第十六册。(二)凡二卷，南齐昙景译，收于《大正藏》第十七册。



它必定会来找你，想逃避也不可能。因此，我们在有生之年，不要故意杀生等造恶业，而应当尽心尽力地行持善法。

未二、教诫断除彼因：

> 诸不善果之种子，即身语意造恶业，
> 尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。

龙猛菩萨谆谆教诫道：上述所有痛苦果报，并不是无因无缘产生的，它来自于我们所造的业。造了什么样的业呢？归纳起来，即身口意三门的恶业——身体：杀生、偷盗、邪淫；语言：妄语、恶语、绮语、离间语；意：贪心、嗔心、以愚痴引起的邪见。依靠这十种不善业，产生了三恶趣的种种果报。《长阿含经》云：“但造三恶业，不修三善行，堕推岬地狱，苦痛不可称。”假如造身口意三种恶业，没有行持身口意的三种善行，这样的人会堕推岬地狱（众合地狱），所受的痛苦不可称量。

当然，若能发自内心地忏悔，昔日所造的恶业也能得以清净。佛陀在《大集经》中言：“百年垢衣，一日而浣，可得鲜净。”穿了一百年的衣服，肯定脏得不得了，但用一天来清洗的话，也可以变得干干净净。“如是百千劫中所集诸不善业，以佛法力故，顺善思维，于一日一时，

能尽消灭。”其实忏悔并不难,《涅槃经》云:“修一善心,破百种恶。”自性罪、佛制罪等百种恶,通过修一善心即可遣除。

业力真的不可思议,造一个小小的恶业,成熟率特别高,比如以恶心杀一个众生,来世会堕入地狱成熟异熟果报;反过来说,行持一个小小的善法,如念观音心咒、用转经轮、磕大头,它的能力也非常强。所以,《大智度论》中说:“业力最为大,世界中无比。”业力之网的范围是无限的,有些人认为联通网很大、移动网很大、电信网很大,其实它们只覆盖了部分面积,只有业力之网才是无不遍及的。大家理应对此认真思维,知道行持善法的力量很强,哪怕一天念一遍观音心咒,也能像熊熊烈火般,烧毁无始以来的罪业。反之,一刹那产生嗔心或以恶心杀害一个众生,这个果报无法想象。

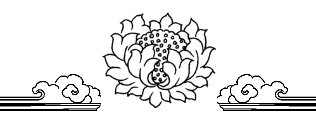
有些智慧浅薄的愚人,对业力的不可思议不太相信,但不相信也没办法。打个比方说,你会用电脑上网的话,通过手指敲几下,整个世界就可以显现在小小的屏幕上。然而,没有见识过网络的牧民或农民,对此根本不相信,但不相信也没办法,因缘本来就是如此不可思议,只要因具足了,其果定然会现前。

我们在今生中,纵然无力成办广大的弘法

利生和积累资粮的大事,至少也要守护自己的身口意,千万不要受恶友引诱,毁坏自他相续。如果是上等者,不但自己修行很好,还能度化无量众生,引导他们步入解脱,就像很多高僧大德和发心大的菩萨一样。倘若没有如是大的善法因缘,保护自己也应该很容易,不管自己的生活怎么样,尽量不要掺杂恶业因素。假如你造恶业特别严重,那活在世间也没有多大意义。

相信因果,是修行中非常重要的一环。我们平时应当多祈祷上师三宝,就像守护菩提心那样来守护对因果的定解。很多人刚开始有这种定解,但慢慢就会变成法油子。我个人来讲,不管遇到什么违缘、处于什么环境,幸好对因果有特别牢固的定解,坚信造恶业肯定堕恶趣,这种定解始终非常坚定,依靠这样的见解也容易生起出离心。

总而言之,大家应通过各种方式思维地狱的痛苦。有些人关在房间里观想时,对地狱有情会生起悲心,自然而然流下眼泪,同时,自己也不愿意造恶业。就像曾在监狱中受过很多苦的人,不是特别愚痴的话,出狱之后不会再犯法,不想再被关进监狱。我们也是同样,真正体会到地狱的痛苦后,绝对不愿意造罪业,

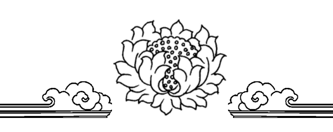


不愿意再堕入地狱中。

当然，若能回忆起以前在地狱所受的痛苦，今后更不会造恶业，但凡夫人被胎障遮蔽，不一定有这种能力。如果真的有宿命通，能忆念自己前世所受的痛苦，佛陀时代就有比丘为之恐惧得全身流血，将僧衣都染成了花色，故而佛陀特别开许他穿一些特殊的衣服。而现在，很多人不必有这种担心，因为他们的心就像金刚一样坚硬，对地狱的悲惨无动于衷，能够让他们伤心的，就是失恋了、破产了、亲友死了，那时眼泪哗啦啦地流下来。其实，世间的悲欢离合并不值得挂怀，如果真的要哭，应该是想到地狱众生的痛苦。

然而，不管出家人还是在家人，有这种定解的并不多。但藏传佛教的许多高僧大德，包括我们学院的一部分法师，每天都在观地狱的痛苦，确实收获非常大。希望大家今后不要变成"气球"(徒有其表而缺乏内在)，而应该变成名副其实的修行人，有一点真实的修行境界。假如什么境界都没有，短暂人生中演什么角色都没有意义。当你离开人间的时候，该怎么样面对前途的黑暗？应该也要反问自己。





第十七节课

巳二（旁生之苦）分二：一、总痛苦；二、散居旁生别苦。

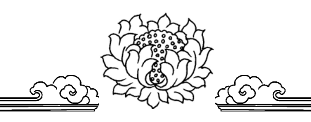
午一、总痛苦：

旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，
弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。

在三恶趣中，旁生的痛苦算比较轻微，但与人类相比，它们的痛苦仍非常多。

旁生，一般分海居旁生、散居旁生两大类。龙猛菩萨在《大智度论》中说，依旁生之住处，可分为空行、陆行、水行三种，或者依昼夜，又可分昼行、夜行、昼夜行三类。不管怎么样，只要转为旁生，就难免被人宰杀、遭人食用，以及生性愚笨、对善恶无有取舍等许多痛苦。我们人类再怎么笨，诚如《前行》所言，天冷的时候，最起码也知道去捡柴生火、烤火取暖。但是作为旁生，却连这种能力也没有，只有呆呆地在那里等死。

只要属于旁生界的范畴，就会面临内部的互相啖食、外在的遭人捕杀等险情，时时处于万分恐惧的心态中，吃一口食物也不得安稳。我们平时看得到，院子里飞来一些鸟雀时，它们吃一口东西也东看西看，始终有一种恐惧感。



旁生免不了被绳索捆绑、鞭子抽打，什么取舍都不知道，尤其是行持善法方面，舍离了趋入寂灭的一切随解脱分善根。旁生中虽然也有聪明伶俐的，可是让它念一百遍观音心咒，这一辈子都没有这个机会。人类即使再无能，不会说话、反应迟钝，但也可以转绕佛塔，默默地持诵咒语。而旁生完全不相同，不要说具有空性大悲心，就连最基本的皈依、发心、思维轮回痛苦，它也没有这种能力。可是造恶业方面，它什么都可以，"大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米"，或者"鹞鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫"，这些充分表明了旁生无时无刻不在造弱肉强食的恶业。

其实旁生跟人类一样，刀割在身上也会痛，没有水喝也会渴，没有东西吃也会饿。因此，我们看见可怜的旁生时，应尽量想办法帮助它，并默默地发愿回向：愿它获得正等觉的佛果。然后，愿自己生生世世不要变成旁生，一旦不小心转生为旁生，那做任何事情也无能为力。

午二、散居旁生别苦：

> 有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，
> 毫无自由受人打，鞭抽铁勾等役使。

散居旁生分为两类：一是有主人的家养旁生，一是没有主人的野生旁生。无论是哪一种，

都会因自己身上的骨、肉，成为狩猎者的目标，自己的身体反而成了送命之因。比如，贝与蚌就是因为自身的珍珠而被破壳（以前在藏地，珍珠、贝壳非常罕见，价格之昂贵可与黄金等同。但现在随着交通的便利，再加上人工养殖的珍珠越来越多，珍珠已经不像以前那么珍贵了）；蚕因为蚕丝要做绸缎而丧命；牛羊猪等因为肉而被宰；大象因为骨头、牙齿而遭杀（在印度，大象是非常可怜的。它经常用来驮运货物、被人乘骑，人们拿铁钩来役使它。忍受各种折磨之后，为了得到它的牙齿、骨头，很多大象的下场都是被杀）……

作为没有主人的野生动物，由于互相吞食、被猎人捕杀，时刻处于恐惧当中，甚至一见到人就跑。而作为主人所饲养的动物，一点自由都没有，被杀也不知道逃避，始终被控制着、束缚着，牛马等遭人脚踢、用鞭子抽，大象被铁钩和铁丝做成的鞭子殴打。尤其是马戏团里的动物，为了驯服它们以取悦游客，驯兽员天天强迫它们训练，把它们打得遍体鳞伤，之后才能表演一些精彩的节目。由此可见，旁生无一不遭役使、饱尝苦痛。

因此，我们作为佛教徒，平时不要穿真皮之类的衣服、鞋子，因为此举直接威胁到众生的生命。佛教徒这么多人，如果每个人都吃血

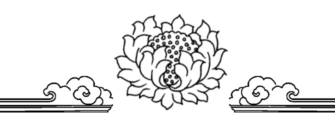


肉、穿皮衣，为此将会杀害多少旁生？其实现在的条件非常优越，吃的有琳琅满目的蔬菜水果，穿的有不计其数的人造衣服，没有必要剥夺动物的皮和肉。

藏地过去有个很不好的传统：很多人喜欢用牛羊的皮做衣服，用狐皮做帽子，用水獭皮做衣服的周边装饰，口里吃的也是牛羊的肉。但最近几年来，海内外很多大德一直提倡改掉这种习惯，各方面也有不错的改观。希望汉传佛教的在家人和出家人，在力所能及的范围内，只要涉及到众生生命的用品，也尽量不使用。若能如此，使用的人越来越少，商家无利可图之后，害众生的手段也就越来越少了。

我们一定要用悲心和爱心维护所有众生，这是每个大乘佛教徒应有的责任。同时，自己也应该断除趣入旁生之因。《辩意经》[77]中讲了五种旁生之因，经云："一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。"尤其是"不喜听受经法"这一条，很多人都容易犯。萨迦班智达说过，倘若今生中对闻法一点兴趣都没有，说明你前世曾于无数

[77] 《辩意经》：又称《辩意长者子所问经》。全一卷，北魏法场译，收于《大正藏》第十四册。内容记述佛陀应辩意长者子之所问，宣说生天、生人中、堕地狱道、堕饿鬼道等十事之要义，每一事复有五事之因缘。辩意长者子闻五十事之法义，欣然欢喜，得法眼净。



劫中当过旁生，闻法的意乐非常浅薄；如果你今生中不愿听闻佛法，来世仍会堕落为旁生。

《业报差别经》中也讲了转成旁生的十种因，如云："具造十业生畜生：一身恶；二口恶；三意恶；四从贪起恶；五从嗔起恶；六从痴起恶；七毁骂众生；八恼害众生；九施不净物；十邪淫。"

还有《正法念处经》中说："近痴离智慧，爱欲远正法，贪食乐睡眠，佛说畜生因。"亲近愚痴、远离智慧；贪爱世间欲妙，远离正法；贪著食物，喜乐睡眠。总共讲了旁生的三种因，若一一分开，则有六种因。

所以，我们获得人身的时候，不要天天好吃懒做，一直想着睡觉吃饭，除此之外，既不想背诵也不想看书，什么善法都不做，对造恶业却乐此不疲，这样完全是旁生之因，我们应该尽量杜绝。

巳三（饿鬼之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，
饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。

投生为饿鬼，所求皆不遂意，时时感受饥渴的痛苦，希望得到食物，却无法得到满足，每天都在奔波流浪，屡屡产生各种痛苦。由于

恶业没有穷尽，这种境遇无法逆转。不要说凡夫人，纵然是佛陀也改变不了它们的命运，到饿鬼界的时候，只能为它们说法，以便将来脱离这种痛苦。而目犍连、昼辛吉、嘎达亚那等阿罗汉，除了默默回向，也没有其他办法。因此，我们务必要注意，千万不要转生到三恶趣，一旦沦入三恶趣，想改变就不容易了。其实世间上也是如此，你最好不要被判刑，判完刑之后，想通过势力或关系让你得以释放，这有一定的难度。

饿鬼最主要的痛苦，就是得不到饮食，口干舌燥也无计可施。我们人类不吃不喝几个月，必定无疑会死亡，但饿鬼的业力非常可怕，据经典记载，十二年中连水的名字也没听过，可还是死不了。除此之外，它们还要饱受畏惧之苦，其他饿鬼、非人侵害之苦，甚至感受地狱的痛苦。《诸法集要经》[78]中讲了三恶趣的很多经历，经中云："由先造恶业，堕饿鬼趣中，为狱火烧炙，长受饥渴苦。"（"狱火"是地狱之火，地狱之火烧炙它，长期感受饥渴的痛苦。）从这部经典中看，饿鬼不但感受饿鬼界本有的痛苦，同时还要感受地狱的痛苦。

78 《诸法集要经》：宋朝日称等译，收于《大正藏》第十七册。

有些饿鬼[79]就是大家口中的"鬼"。有些人特别怕鬼，晚上睡觉不敢关灯，一直开着，否则就睡不着。以前小的时候，我们很多同学轮流讲鬼故事，一个讲完，另一个又接着讲，最后谁也不敢出门，大家只好抱在一起，睡在一个人的家里。这种鬼其实属于饿鬼，佛经中说，饿鬼有两种，一种住在人间，一种住在饿鬼世界。住在人间的鬼，有鬼眼的人晚上可以看见[80]。

但是，莲花生大士、传承持明者等所加持的圣地，绝对不可能有鬼。以前我也说过，在我们这个佛学院，敦珠法王、法王如意宝降伏了所有的鬼神，除非是个别众生分别念前的迷乱显现，真正的鬼肯定不会有。莲花生大士所降伏的鬼神，已经承诺永远不害他的传承弟子。但在一些城市里，如果有人是横死的，那个地方可能会闹鬼。有些人晚上梦到去世的亲友，一方面是自己的习气，另一方面，也是夺他命的那个鬼，以他的形象在你梦中显现。那么我们要做什么呢？第二天要念经、念观音心咒、做烟供，这样对鬼神也有利益。

梦到自己的亲友，不一定就是亡人托梦[81]。

79 即空游饿鬼，包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

80 《正法念处经》云："饿鬼所住，略有二种：一者人中住，二者住于饿鬼世界。是人中鬼，若人夜行，则有见者。"

81 当然也有例外，是自己的亲人托梦，不过这种现象特别罕见。

这个人已死好多年了，之所以会在梦中出现，上师如意宝说，一般是夺命鬼所变的，因为对其他形象你不一定执著，但以亲友的形象，你跟他之间有感情，天天梦到就会有些害怕，你越是害怕，鬼神就越高兴。但如果安住在空性中，或者根本不在乎，那鬼神也无机可乘。所以，我们平时做噩梦时，应当念一些缘起咒[82]，以空性来摄持。假如不奏效，晚上还梦到那种景象，则可请僧众念经，或者自己念《金刚经》、观音心咒，这样以后，分别念中的鬼神会自然消失。

其实饿鬼之所以害人，是因为它横死以后，每隔七天，就要感受一次以那种方式死亡的痛苦。它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里都是损人不利己。这些饿鬼实际上非常可怜，我们理当以最强烈的悲心给它念经回向，只要能对它有一点利益，将自己的身体布施给它也无所谓。若有这样的悲心，玛吉拉准空行母说，那远远超过很多降伏法。反之，你越执著、越害怕，饿鬼对你造的违缘越大。而你越不执著，连身体都布施给它们，饿鬼就会心满意足，最后也不会加害你。这是一个殊胜

[82] 缘起咒：嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达 诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

窍诀。

午二（广说）分二：一、痛苦；二、苦因。

未一（痛苦）分二：一、真实痛苦；二、感受时间。

申一、真实痛苦：

饿鬼的真实痛苦分几方面，一、饥渴之苦：

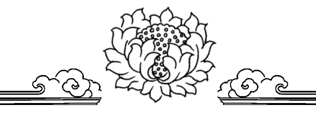
> 有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，
> 虽得少许不净物，然无享用之能力。

有些饿鬼身体极为庞大，如同盆地、山丘，有好几百由旬，但以业力所感，喉咙细得像吉祥草或马尾一样，口细得像针眼一样，腹大如山难以填满，故常遭受饥饿逼恼。即使得到些许食物，接近它的口时，也马上变成粪便等不净物。而就算是不净物，它也没有享用的能力。因为饿鬼的口是有毒的，当食物接近时，就开始燃火而把食物变成热沙。还有拿着兵器的狱卒殴打它，别的饿鬼跟它争夺，所以，纵然拥有食物也享用不了。

二、身形枯瘦、食物变成火焰之苦：

> 有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，
> 有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。

有些饿鬼整个身体只剩下外面的皮肤和里面的骨架，瘦骨嶙峋，赤身裸体，干瘪得就像烧焦的枯树，没有一点血肉，只剩皮包骨头。



另有些饿鬼每天晚上口中燃火，与内障饿鬼一样，烧尽心肺等所有内脏。即使吃些食物，也都变成燃烧的热沙。（唐译中说，即使吃些食物，也只不过是那些扑火的飞蛾。）全身都被火焰焚烧，口中也冒出滚滚浓烟，实在苦不堪言。

这些只是总体上的痛苦而已，具体的痛苦无量无边，没办法一一说完。就像世间中的监狱，我们只能象征性地说几个痛苦，而无法道尽每一个众生所受的不同痛苦。

三、饿鬼中恶劣种姓的特殊痛苦：

有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，
相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。

饿鬼中有高贵种姓者（如守财饿鬼），也有低劣种姓者。对后者而言，甚至连脓血、粪便等也得不到。以前哲达日去饿鬼界时，见到一名有五百个孩子的饿鬼母，它的丈夫远行觅食达十二年之久，后来有位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，它才得到了一点点，除此之外一无所获。所以，具有慈悲的出家人和居士，在倒洗脸水、大小便时，应该念一些观音心咒，观想布施给饿鬼们。此时成千上万个饿鬼都聚在一起，可是我们根本看不到，能看到的只是夏天粪便里的小虫。佛经中说，这

些小虫是饿鬼业力稍轻后，转成了低劣旁生，因业力的关系，干净的食物没办法享用，只能享用不净物。

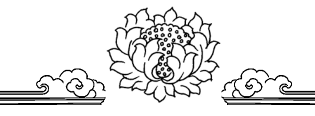
饿鬼即使得一点点不净物，也都争夺得很厉害，手握铁锤刀斧相互砍杀，最终的结局——有两种解释方法：1）在互相殴打的过程中，其它饿鬼体外的肿瘤裂开，流出脓血，它去抢夺这些脓血享用。2）在互相殴打的过程中，它喉咙里所长的肉瘤裂开，流出的脓血吞到肚子里，以此来维持生命。

还有，饿鬼因其业力显现，清澈的河流在它们眼里也是脓血。我们曾讲过，同样的一碗水，天人看来是甘露，饿鬼看来是脓血。它们虽然日夜渴望清净的食物，可是始终也得不到，这种痛苦非常难忍。对于遣除饿鬼之因，过午不食、守八关斋戒有非常大的功德，通过这种功德力，完全可以烧毁转生饿鬼的种子。

四、四季颠倒之苦：

诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，
树木不生诸果实，仅望一眼河亦干。

整个饿鬼国度中，具有很多颠倒的现象，《致弟子书》中也说：“饿鬼显现种种颠倒相。”比如，干净的食物变成脓血，茂密的树林顿时



干枯，清澈的河流现为肮脏的粪坑等等。尤其是时节也完全颠倒：在本来酷热的夏季，月亮竟然炽热难耐、火烧火燎；而在冰天雪地的冬天，太阳居然显得寒气逼人、异常寒冷，简直是受尽折磨。

本来是郁郁葱葱、果实累累的绿树，然而当饿鬼看见时，忽然间所有的果实都不复存在，潺潺不息的江河也干涸无余，佛经云："以恶业故，见海枯竭。"因此，饿鬼的颠倒相和苦受非常强烈。

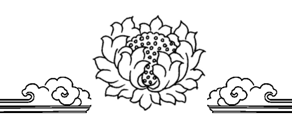
申二、感受时间：

饿鬼感受业力的时间，不是短暂的几天，而是十分漫长的岁月。

> 连续不断受痛苦，有为所造罪业索，
> 紧紧束缚之众生，五千或万年不死。

饿鬼有接连不断的痛苦感受，之所以如此，是因为它往昔造过很多恶业，以恶业的铁镣紧紧束缚着，期限未满之前，想解脱也没有办法，需要在漫长的时间中一直受苦，长达五千年甚至上万年。

《长阿含经》中说："饿鬼寿十万岁，多出少减。"《俱舍论》云："饿鬼月日五百年"。（饿鬼一日相当于人间的一个月，如是计算它们自寿达五百



年。）《观佛三昧经》言："极长寿者八万四千岁，短者不定。"说法虽不尽相同，但五千年也好、八万四千年也好，感受的痛苦都非常漫长。懂得这个道理之后，我们尽量不要转生到饿鬼中，拥有的财产要作上供下施，这是非常好的一种选择。

未二、苦因（转生饿鬼之因）：

> 如是一切诸饿鬼，一味获得种种苦，
> 彼因爱财如命士，非圣吝啬佛所说。

以上饿鬼的不同业感，唯以爱财如命的吝啬所致。这种吝啬并非圣者之法，是凡夫最可怕的一种烦恼，以此烦恼会让我们沦为饿鬼。

《正法念处经》有"地狱品"、"饿鬼品"、"畜生品"，专门阐述了三恶趣的各种痛苦，并对其寿命、生因等讲得比较细致。《摄集经》（《般若摄颂》）中说："吝啬者转饿鬼界，虽生为人彼世贫。"有些人今生为什么非常贫穷呢？就是因为他刚刚从饿鬼界中"改行"过来，不想贫穷也没有办法。从前有个国王为了所有臣民平等，就把国库中的财产均分为每个人，但由于各人福报不同，有的众生无勤中就可以获得钱财，逐渐越来越富，而有的众生特别吝啬，其下场是越来越穷。所以，佛经中说："离施无福因，

当堕饿鬼趣。”假如不愿意布施，没有积累福报，则很容易堕为饿鬼。

《正法念处经》中讲了堕饿鬼的几个因——“悭嫉苦恶语，放逸行离善，心常贪他物，圣说饿鬼因。”特别吝啬、经常说不如法的语言、放逸而行、远离一切善法、贪执别人的财物，这些都是饿鬼之因，我们凡夫人也很容易造。

希望大家有时间的话，多看一下《正法念处经》，里面讲了三恶趣的诸般痛苦，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也引用了很多教证，倘若认真翻阅，定会对轮回生起厌离之心。我去泰国的时候，泰国很多比丘特别重视这部经典，不像汉传佛教和藏传佛教，只是读一下就可以了，他们对经典的内容逐一观想，通过画像等各种方式让人们了解其中道理。虽然每个国家、每个民族学习佛法的方式不同，但这种修行会令很多人产生特别强烈的出离心。

大家平时应当看一些佛经教典，最好不要浪费时间去看乱七八糟的书。很多人喜欢看报纸、杂志、武侠小说，这对今生来世没有任何实义。人生本来就很短暂，如果你有时间，理应学习佛陀如意宝般的金刚语，或者善知识的金玉良言。人身这么难得，有限的时间要充分利用，多思维有意义的事情，不要让贪心、嗔

心、嫉妒等烦恼把内心全部占满了，或者整天漫无目的地与人瞎聊，打发极其难得、宝贵的时间。我们要经常思维利益众生、佛陀的功德、佛法的功德，有一些时间的话，口里也要不断地念诵经咒。

我们学院有些法师、辅导员或普通修行人，他们的习惯非常好，一有空就持诵心咒。我有时候开会商量事情，比较反对他们一直念咒语，什么话都不说，但这个习惯还是很好。以前在“文革”期间，有一些老喇嘛被批斗时，口里还在默默念经，从来不改变自己的习惯。我们每个人也应当效仿，自己的时间要精勤于善法。这个人身毕竟不是特别坚固，就像水泡一样，终有一天会破灭，若能利用它多积累善法资粮，临终时有不堕三恶趣的把握，这是非常有价值、有意义的！





第十八节课

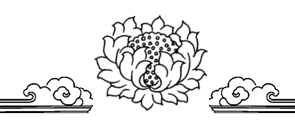
己四（天人之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，
如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。

相较于三恶趣的痛苦，天界、非天、人间三善趣相当快乐，尤其是天界的快乐无可比拟，有幸转生到那里的众生，应有尽有，尽情享受一切受用圆满的大安乐。然而，这样的快乐并不长久，虽然天人寿命长达数劫，但因为生平放逸过度，在他们自己的感觉中只是一刹那，不知不觉生命就到了尽头，最后面对死亡时，其痛苦远远超过以前所有快乐的16倍。其实极快乐的人经不起痛苦，人间也是同样如此，有些大老板、大官员平时生活挥金如土、极其享乐，而一旦遭受衰败贫穷，他们无法接受事实，那时候的痛苦哪怕只有一天，感觉上也过了好多年。

天界中其实也不离痛苦，思维此理之后，我们不应贪执瞬息即逝、终究穷尽的善趣安乐，这种安乐完全是堕落之因。佛经云："或有生胜处，放逸而堕落。"纵然转生于最殊胜的天界，也会因放逸度日而堕入恶趣。很多人即生中行

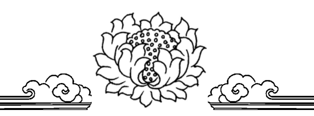


持善法，就是为了升入天堂，却不知天界的快乐具有很强的束缚，由于生活太享受，会不自在地被五欲牵着鼻子走。尤其在欲界天，最大的束缚莫过于女色，佛在《萨遮尼乾子经》中说："诸天大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道。"以此欲妙所引诱，大多数天人都在放逸中虚度时光，并以贪嗔造下了各种恶业，其下场只能堕入三恶趣。

我们通达这个道理之后，就会明白三界中不管是哪一处，均无有真实的快乐，也不值得去羡慕。一切万法如梦幻泡影，只有对轮回生起厌离心，才算是真正的修行人。《法句经》也说："万物如泡，意如野马，居世若幻，奈何乐此？"万事万物就像水泡一样瞬间即灭，众生的意识也如野马般刹那不停，我们何必对此恋恋不舍呢？如果对轮回有芝麻许的贪执，定会招来山王般的痛苦，因此，我们要断除一切贪欲。

当然，这里主要讲的是欲界天。而处于禅乐中的色界、无色界，虽然没有现行的死亡痛苦，可是一旦引业[83]穷尽，也会因生起邪见而堕入下趣。概言之，天界中并没有实在的快乐，

[83] 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。



对这一点要有坚定的信心！

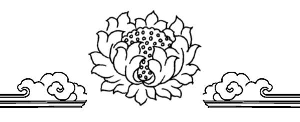
午二、广说：

> **身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，**
> **衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。**

天人的生活虽然幸福美满，可是迟早都要感受死亡的痛苦，一旦出现死亡，他们会有各种各样的死相，其中有五种比较明显。《涅槃经》云：“一者衣裳垢腻，二者头上花萎，三者身体臭秽，四者腋下汗出，五者不乐本座。”与本论中所讲的完全相同。

具体而言，一、天人身体以前美妙庄严，但即将死亡之时，身体的色彩变得极其丑陋；二、天人头上、脖子上装饰的花鬘，原本多久也不会枯萎，可是临近死亡时，花鬘会变得枯败凋谢；三、以前无论在宝座上坐多久，都不会心生厌烦，没有太硬或太软的不适，而此时却闷闷不乐，不愿意坐在宝座上；四、以前天衣如何污染也不会沾上污垢（不像我们的衣服，穿两三天就脏了），但接近死亡的时候，天衣陈旧、沾满垢秽；五、以前身上从来不会流汗，但此时腋下等部位出现前所未有的汗水。

这五种衰相，诸经论中所说不一，还有些



说身体会失去威光[84]，或者曾与他享乐的天人眷属悉皆远离，不愿意理他。就像世间有些富人，他们兴旺发达时，人人都来歌功颂德、亲近恭敬，而一旦衰败失落，谁都远远地躲避，与他老死不相往来。天人将死之际，同样也有这种痛苦。

> **天境天人已出现，天界死堕之五相，**
> **犹如地上临终者，所示一切之死兆。**

善趣诸天人原本非常快乐，整天无忧无虑，在花园中嬉戏游玩，可他们临死时会出现预示死堕的五相。这时通过自己的天眼观察，了知后世转生何处，当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心极为忧伤。

由于受用十分圆满，天人平常在散乱中消磨时光，根本没有修持正法的念头。智者大师在《净土十疑论》中引用《西国传》的一个公案说：从前，世亲论师、无著菩萨、师子觉菩萨共同发愿求生兜率天，并约定谁先见到弥勒菩萨就回来相告。后来师子觉先往生，但很多年杳无讯息。之后世亲菩萨往生，三年之后，才回来转告无著菩萨。无著菩萨说：“为什么耽

[84] 《佛本行集经》云：“天寿满已，自然而有五衰相现。何等为五？一者头上花萎，二者腋下汗出，三者衣裳垢腻，四者身失威光，五者不乐本座。”

搁这么久才回来？”他说：“我到兜率天后，才只听了一座法就立即回来，没想到人间已经过了三年。”无著菩萨又问：“见到师子觉了吗？”世亲菩萨说：“他转生在兜率天外院，因为生活太享受，一直贪执色声香味的欲妙，自升天以来，从未见过弥勒菩萨。”

由此可见，即便是所谓的菩萨，在天界五欲面前，显现上也无法把持，更何况是一般凡夫了。天人没出现死堕之前，放逸得特别可怕，但若接近死亡的边缘，并以神通发现后世的悲惨，他们才如梦初醒，非常伤心。这种悲惨情形要延续七天，三十三天的七天相当于人间七百年，对受苦者来讲极其漫长。

不过，关于天人五衰，有些经典中的说法相差比较大。《正法念处经》中讲到[85]，一、以前世偷盗的业力所感，死时诸天女抢夺他的花鬘饰品，送给其他的天子；二、以前世拿美酒供养持戒人，或者自己饮酒的业力，死时神志迷乱，失去正念，直接堕入地狱；三、以前世说妄语所致，死时听到天女所说的话，往往生

[85] 《正法念处经》云：“诸天报满，命终时，若先世有偷盗业，尔时见诸天女夺其所著庄严之具，奉余天子；若先世有妄语业，闻诸天女所说，生颠倒解，谓其恶骂；若先世以酒施持戒人，或破戒而自饮酒，临终迷乱，失其正念，堕于地狱；若先世有杀生业，寿命短促，疾速命终；若先世有邪淫业，见诸天女皆悉舍己，共余天子，互相娱乐。是则名为五衰相也。”

颠倒解，误认为在恶骂自己；四、以前世杀生的果报现前，寿命短促，很快就会死去；五、以前世作邪淫的原因，死时特别爱恋的天女都不理他，随别的天子一起游戏。

有些论典说，天人面临死亡时，其他天子天女只是在远处散花祝福：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”之后就纷纷离开了，只留下他自己孤孤单单，凄凄惨惨。这种痛苦对他来讲，跟地狱没有什么差别。

天人死前所出现的死堕预兆，其实就像人类临死前的死兆一样。有些人临死的时候，眼睛向上翻，鼻子歪在一边，口水不断地流出，或者说些颠三倒四的语言，依此就可断定他肯定活不长了。同样，天人如果五衰相现，也说明很快就会死亡。

由天界中死堕者，设若善根毫无余，
后不自主而投生，旁生饿鬼地狱处。

不仅如此，而且从天界中死堕的天人，假如善根福德已然耗尽、一无所剩，那么来世必定身不由己地下堕恶趣。《诸法集要经》云：“彼天福将尽，亲属皆舍去，当其堕落时，是苦无相似。”

从有关经论中看，天人的生活远远超过世间的快乐。世间富翁、领导表面上好像很快乐，

实际上内心非常痛苦，即使住在五星级宾馆里，每天晚上也睡不着。以前有一个富翁带着一家人到九寨沟旅游，结果还没开车就开始吵架，到了那里也没有停息。九寨沟的风景美不胜收，瀑布的声音也很动听，可他们根本没心思欣赏，在宾馆里也互相打骂，回来时一路都在哭……很多人羡慕他们开那么好的车，去那么美的地方游玩，他们就故意装出恩爱的样子，说这次旅游非常好玩，但到底好不好玩也心知肚明。其实很多人都是这样，因为缺乏内在的修行，故而对如幻般的万法看不透，在强烈欲望的控制之下，尽管拥有富可敌国的钱财，却不一定拥有真实的快乐。

不管是什么样的众生，纵然是天人，福报用尽后也会堕入恶趣。《法句譬喻经》有一则公案说：帝释天在临命终时，以神通力观察，知道自己将转生为一个陶师家的驴。就在他身体出现五大衰相、忧心忡忡之际，他及时想起佛陀是三界中的唯一怙主，所以赶紧去找佛陀寻求庇佑，专心一意虔敬皈依佛陀。正在这个时候，他忽然发现自己竟然投生在驴腹中，不知什么原因，母驴挣脱绳索四处乱撞，弄坏了陶师的许多陶器，陶师一怒之下痛打母驴一顿，伤及腹内胎儿，帝释天也因此逃过一劫。

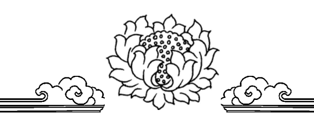
所以，一切万法都是无常的。今天你是天人，明天可能就成了旁生；今天你以人的身份狠狠地打狗[86]，但如果没有忏悔，再过一段时间，你可能也会变成狗。假如对老母有情没有悲心、没有感觉，那你做什么都没有实在意义。赞叹释迦牟尼佛的《殊胜赞》中说："外道用众生的身体来供养，而佛陀您，用自己的身体布施众生。"二者有鲜明的差别。我们佛教与外道的不同点在什么地方？就在具不具足大悲心。假如一点大悲心也没有，那已经脱离佛教甚至出家的范畴了。你们平时的言行举止，希望自己能再三地观察！

巳五、非天（阿修罗）**之苦：**

非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，
虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。

非天在善趣中属于天界。《俱舍论释》说，非天的福报受用均可与天人媲美，但因其妒贤嫉能、争强好胜，有天之福而无天之德，故而被称为"非天"。他们的宫殿在须弥山北，大海

[86] 在讲课之前，有一只野狗在经堂外狂吠，好长时间都不停止，影响上师讲课的录音效果。一位道友出去打了它，把它赶走，它被打时发出惨叫，上师听到狗叫后，狠狠地呵斥他，说外面正下着大雨，这只狗没有地方去，没有东西吃，本来就非常可怜，你竟然还去打它。然后很长时间都没有说话，强忍着泪水，还是流了出来。



之下，有些旁生也属于非天[87]。《正法念处经》中将非天归类为旁生，而《瑜伽师地论》将非天归在天界中。

大家都知道，如意树的根长在非天境内，而果实生于天界，非天看见天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上产生，于是怒火中烧，在无法容忍的嫉妒心驱使下，全副武装与天人决一死战。不过在浴血奋战的过程中，他们经常惨遭失败，感受极大的痛苦。

非天包括在天界中，虽然与我们人类相比，他有很多超胜的福报、智慧、神通，然以往昔的业力所感，非天的嫉妒心、争斗心极其猛烈，因而依靠这种身份无法现见真谛。（在佛教历史上，从来没有听说非天在不舍弃他身份的情况下，获得了一地菩萨的果位，或者小乘预流果。）

非天的痛苦其实非常多，但简略言之就是这几种。我们不可能发愿要转生为非天，但是酷爱打仗、喜欢竞争、嫉妒心强的人，很容易感召这种果报。因此，大家平时要经常观察自己的心，看自己有没有特别严重的嫉妒心，有没有特别严重的竞争心？

[87] 《正法念处经》云：“……名阿修罗。略说二种，何等为二？一者鬼道所摄，二者畜生所摄。鬼道摄者，魔身饿鬼，有神通力；畜生所摄阿修罗者，住大海底须弥山侧，在海地下八万四千由旬。”

辰二（知后为避免转生需精勤）分二：一、需避免转生之理由；二、因此为避免转生当猛厉精勤。

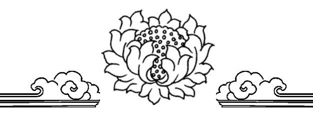
巳一、需避免转生之理由：

> 轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，
> 生于何趣皆不妙，当知乃为多害器。

综上所述，人间、非天、天界、地狱、饿鬼、旁生这六道中，的确没有任何快乐，轮回自性即是如此，它是痛苦的本体、痛苦的所依。上至天界，下至地狱，无论投生到哪一处，皆不会有快乐可言。

只要相信因果的人，就不会想堕入地狱，但现在有些人自以为是，说起话来口无遮拦。曾有一个人到法王面前发愿，说自己死后要到地狱去度化众生，法王在课堂上批评说：“这个人实在是自不量力，如果他已经证悟了人无我，发这种愿也无可厚非，但若没有证悟空性，到地狱中一定会后悔的。不要说到地狱中，就算在特别炎热的夏天，让他到城市里给我打工 50 天，他也不一定愿意。假如连这一点都做不到，那到地狱去度众生是非常可笑的想法，这说明他没把地狱当作特别痛苦的地方。”

轮回的三恶趣中绝不会有快乐，那么，三善趣中是不是就有快乐呢？也不是。倘若你明白了轮回的真相，绝对不会产生一丝羡慕之心。



《正法念处经》中说："轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。"弥勒菩萨也说："五趣之中无安乐，不净室中无妙香。"轮回是一切痛苦、一切祸害的来源和依处，就如同厕所是不净粪的盛器，而轮回即是痛苦的盛器，依靠它能产生层出不穷的痛苦。

然而，众生经常把这种痛苦误执为快乐，就像把火坑视为安乐处一样。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中云："贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。"《妙法莲华经》也说："轮回六趣中，备受诸苦毒。"从这些经典中完全能了知，轮回中除了受苦以外，绝对没有任何快乐。尤其三恶趣的可怜众生，没有吃的、没有穿的，即使是发了菩提心的人，也拿着棍棒来害它，这样的话，真正的救护者、依怙者究竟在哪里啊？

己二、因此为避免转生当猛厉精勤：

> 头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，
> 精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。

为避免一再地流转轮回，我们务必要精勤。怎么样精勤呢？譬如，你的头发或衣服着火了，那你定会放下一切，以最快的速度去奋力扑灭。而我们要想摆脱轮回、趋入涅槃，其精进程度

要超过灭火，甚至火烧眉毛也不要管它，理应奋不顾身、不惜生命地精勤修持寂灭涅槃法，因为再没有比推翻轮回更为重要的事了。

有些人认为自己的事业很重要，有些人认为家庭很重要，有些认为理想的住处很重要……每个人都觉得自己执著的事情最重要，但在智者的眼里，这些都没什么价值。即使你的衣服被火烧着了，也无损你生生世世的解脱；即使你的房子被火一扫而光，也并非永远没有立身之处。我们最应该注意的是，解脱的种子千万不要被烧毁，就算身上着火了，也应把扑火放下来，一心一意地保护解脱的种子，以希求解脱之果，诚如经中所言："但念无常，如救头燃。"

我们在希求解脱的过程中，精进理当贯穿始终。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说："未得成就之前永精进。"（大家应该记得吧？我当时讲的时候，要求你们一定要背下来。）乃至没有成就之前，我们永远都要精进，并不是学习时要精进，老了就不用精进了，也不是当上法师就不用精进了。只要没有脱离轮回而成就，我们今生中离不开精进，生生世世也离不开精进。

当然，明白这个道理后，不行持也没有用。《楞严经》中云："虽有多闻，若不修行，与不

闻等。如人说食，终不能饱。”纵然你对经教广闻多学，但没有修行的话，与未曾闻法无有差别。就像你对各种美食如数家珍，但不吃也不能饱一样，我们若没有精进地修行，佛法的甚深义不可能在自相续中了然呈现。

子二（说明善入清净品之理）分二：一、当诚信解脱果；二、实修因之道谛。

丑一、当诚信解脱果：

> 以戒定慧趣涅槃，寂灭调柔无垢染，
> 无有穷尽无老死，得离四大日月果。

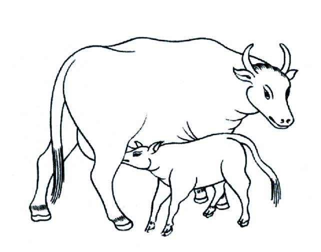
那么，通过什么方式来精进呢？理应修持戒定慧三学，如此才有获得涅槃的机会。

《楞严经》云:“所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。”守护自己的心，不为烦恼散乱所转，这就是“戒”；在清净戒律的基础上，可以产生“定”；有了定之后，方可证悟万法无有自性的智“慧”。依止戒定慧三学，可趋入远离一切烦恼障和所知障的寂灭涅槃。

涅槃分为两方面：灭尽有漏之蕴的“寂灭”，称为无余涅槃；远离不善、诸根调顺的“调柔”，称为有余涅槃。有余涅槃和无余涅槃没有任何烦恼，因而叫做“无垢染”。这样的涅槃灭除了轮回中的生老病死，恒常存在、永无穷尽，同时，也远离了外道所假立的各种解脱。

许多外道教派宣扬，今生中若精进修持，能获得地水火风四大所摄的果位。例如，胜论派认为色法实有，地水火风是神我的自性，通过修行可获得四大自性的圣者果位；顺世外道认为，人死之后入于地水火风四大当中；裸体派（胜者派）认为，所谓的解脱是一种色法，它位居一切世界之上，形状如倒置的白色伞盖。还有些外道声称，依靠修行可获得太阳、月亮的果位。这些解脱都是一种邪说，并非是真实的涅槃。

由于法身中无有执著与相状，所以，我们希求的“涅槃”其特征是——寂灭、调柔、无垢染、远离生老死病。得此涅槃之后，智慧法身功德圆满，依之而示现色身（报身和化身），事业自然而然具足，任运自成地度化众生。因此，为了断除三界轮回的苦因和苦果，我们应该依靠三学，希求远离戏论的般若波罗蜜多境界，这种境界与佛果无二无别，得到之后，佛陀的事业会自然呈现，进而利益天下无边的众生。





第十九节课

丑二（实修因之道谛）分二：一、宣说见道；二、宣说修道。

寅一（宣说见道）分二：一、宣说道之本体七觉支；二、宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽。

卯一、宣说道之本体七觉支：

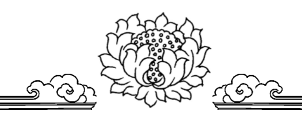
下面讲的是见道，即见道时有什么样的功德与智慧。

> 正念择法及精进，心喜轻安及等持，
> 等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。

修行人在经过一大阿僧祇劫积累智慧资粮与福德资粮之后，终于成就了一地菩萨，也就是证得见道。见道时有七种菩提的觉悟功德——七觉支，哪七种呢？

一、念觉支：见道者不像凡夫人一样，今天以正知正念摄持根门，修持善法非常不错，可是过一段时间，正念就无影无踪了。作为一地菩萨，始终不会忘失自己的所缘，无论专注于什么善法，入定时当然不用说了，即便是出定之后的行住坐卧，也不会忘失所缘的正念。

二、择法觉支：凡夫人的智慧有限，通达这个法的，不一定通达那个法。而一地菩萨抉择一切法的实相为空性，辨别人无我与法无我、



善与恶等的智慧无有障碍。

三、精进觉支：对所修的善法精勤不懈，没有时而松、时而紧的现象。凡夫人有时候虽然精进，但不能长期坚持，上师如果说一下，两三天内还可以，每天早上起来磕头，但过几天又不行了。而圣者的精进常年如一日，专心一意，无有间歇。（可见，得到一地菩萨时还要不断地精进，正如昨天所说："未得成就之前永精进。"只要尚未获得究竟佛果，精进是永无止境的。）

四、喜觉支：对善法的欢喜心、希求心非常强烈，而且由于心契悟于真法，时时处于喜乐当中。有些凡夫人算是乐观主义、开心派，但不可能永远都开开心心、笑逐颜开，今天开朗活泼、心情舒畅，明天可能就愁眉苦脸。对大多数人来讲，也许观轮回的痛苦观得太多了，看什么都不顺眼，动不动就给别人摆一张黑脸，这说明你并不是时时都欢喜。但具有喜觉支的圣者，一直住于真正的法喜中。

五、轻安觉支：身心得以堪能——身体在一个坐垫上住多久都没问题，心专注在哪一个所缘上都非常听话，想生信心、悲心就可以马上生起。不像我们凡夫人，很想生起大悲心，却始终生不起来，而不愿意生嗔心、贪心，可它一直此起彼伏。

六、定觉支：心一缘安注于善法的境界中，不容易出现散乱、烦恼等各种违品。

七、舍觉支：在修行过程中，内心寂静平等，不会出现特别强烈的贪心、嗔心等高低不平的心态。

以上这七种法，称为七觉支。所谓的“觉”，是指涅槃或成就，即一地菩萨的功德得以成就；所谓的“支”，则指依靠上面这些功德，菩提妙智可以显现出来，它是一种甚深的修行方便。

七觉支是一地菩萨的功德，但我们凡夫人也可以相似地具有。汉地智者大师说：“修此七觉，即得入道是也。”修持这七种觉支，未入道者可以入道。此处的“道”对凡夫而言，是指资粮道、加行道；对圣者而言，则是一地菩萨断除见惑而现前的见道。

在《经庄严论》等大乘论典中，用了转轮圣王的七轮宝来对应一地菩萨这七种觉支：

一、念觉支喻为“轮王宝”：因为正念是始终不忘失善法，依此善法遣除以前没有断除的障碍，获得前所未有的功德，就如同轮王宝能胜伏一切前所未伏的诸国，对没有降伏的地方可加以降伏一样。它是菩提的依处支。

二、择法觉支喻为“大象宝”：一地菩萨的择法智慧，能摧毁人法二我的执著相，如同大

象宝能摧一切敌军。它是菩提的本体支，也叫自性支。（即菩提的本体是无我智慧。）

三、精进觉支喻为“骏马宝”：依靠精进能迅速获得殊胜功德，达到自己所希求的彼岸，如同骏马宝能飞快趋至向往之地。它是菩提的出离支。

四、喜觉支喻为“神珠宝（摩尼宝）”：得一地时因现量证悟了真如，故而身心恒时欢喜，如同神珠宝以光明遣除一切黑暗，令转王生起欢喜之心。它是菩提的功德支。

五、轻安觉支喻为“玉女宝”：见道时断除轮回的一切束缚，身心获得轻安之乐，如同玉女宝以所触令轮王快乐。此后三者是菩提的无烦恼支。

六、定觉支喻为“大臣宝”：一缘安住、不外散的等持，能产生神通等功德，如意成办一切所愿，如同大臣宝能成办一切所需财物。

七、舍觉支喻为“将军宝”：能令菩萨恒时心无贪嗔等烦恼，依此无贪无嗔的境界，摧毁一切修行违品，获得一切未得功德，如同将军宝摧毁一切应降伏者，摄受一切应守护者，安住于无有危害的地方。

我们讲《俱舍论》的时候，也从不同方面讲述了七觉支。小乘认为依七觉支可以获得四

果[88]，虽然大乘与小乘的解释方法不相同，但不管怎么解释，大小乘均承认七觉支摄于无漏法，依靠这些法，不可能令你生起烦恼。而五力、五根等法，既是有漏法也是无漏法。(凡夫资粮道、加行道所摄的为有漏法，圣者三道所摄的菩提分法为无漏法。)

我们身为凡夫人，以七觉支来摄持行为有一定的困难，毕竟自己还未得一地菩萨，具一地菩萨的功德是不现实的。有些人自称为一地菩萨，他都不具足的话，我们还没有承认的人，已具足大成就者、瑜伽士的功德是不可能的。但是到了一定的时候，每个众生都会具足这种功德，因而现在希求这些善法很有必要！

卯二（宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽）分二：一、略说；二、广说。

辰一、略说：

> 当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，
> 何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

大家通过以上分析，应该清楚地认识到，若没有抉择人无我和法无我的空性智慧，则不会有解脱之因的殊胜禅定。因为要入于禅定的话，首先应以智慧证悟万法真相，然后才能安

88 《杂阿含经》云："如是比丘修习七觉分已，多修习已，得四种果、四种福利。何等为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。"

住于这种境界中，假如没有证悟，那又如何安住呢？很多人都渴望入定，却没有学过空性法门；想在悲心中入定，却不知道什么叫悲心，所以首先一定要有智慧，有了智慧以后，才有入定的机会。反过来说，如果没有禅定，同样也不会有真实的智慧。因为智慧是内心安住后才生起的，只有入于禅定，方可了达一切事物的真相。假如心都静不下来，则不可能生起通达一切的智慧。

因此，禅定（寂止）与智慧（胜观）是相辅相成、缺一不可的。你有了出世间智慧，必定具足禅定，而有了非常好的禅定，也肯定具足智慧。禅定若未以出世间智慧摄持，只会成为世间禅定，就像外道修行的各种瑜伽，好几个月中可以不生起粗大的分别念，但这并非真正的入定，只是相似的入定。如果既具足通达万法为空性的智慧，又能在这种境界中安住，这才是定慧双运或定慧圆融，若能如此，无边轮回大海就会渐渐变成牛蹄迹的水洼，迟早都会干涸的。

《六祖坛经》也说："定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。"智慧与禅定一味一体，禅定是智慧的本体，智慧是禅定的妙用，二者

的关系犹如灯与灯光[89]。佛在《法华经》中云："佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。"佛陀所说的大乘境界，其实每个人都可以获得，但要得到的话，最主要的庄严是定慧双运，有了它，才能救度无量无边的众生。

只有单一的智慧或禅定，根本不可能度化众生。尤其是世间禅定，很多高僧大德都说，若未以无我智慧来摄持，功夫再好、修行再高，早晚也会毁坏的。以前有一个仙人，他在深山里修得四禅八定，以定力启发五通，可于空中自在地飞来飞去。他每天都飞到皇宫里接受供养，国王和眷属对他非常恭敬。有一次，在供养之后，王妃恭敬地顶礼仙人，看到仙人的脚，觉得很可爱，就悄悄地摸了一下。仙人见到王妃貌美，也动了凡心。因为一念不觉，贪爱心起，定力随之散失，神通也没有了，飞也飞不起来，只好走路回家。

仙人觉得很惭愧，修道数十年却在一刹那间顿失，于是又发愿重新来过，继续再修四禅八定。

当他走进山林准备打坐时，听到树上鸟雀的叫声，觉得很烦躁，就离开山林，到河边去

[89] 《六祖坛经》："定慧犹如何等？犹如灯光。有灯即光，无灯即暗。灯是光之体，光是灯之用，名虽有二，体本同一。此定慧法，亦复如是。"

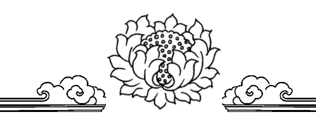
静坐。到了河边，刚坐下来，就听到水里鱼儿跳来跳去的声音，扰人清修。他又离开河边另觅住所，最后总算找到一个没有人、没有鸟、没有鱼的山谷，仙人在山谷中慢慢修炼，终于又修成了四禅八定。不久，他往生到非想非非想天（有顶），天寿八万大劫。

然而天寿享尽之后，仙人却堕为旁生，变成一只飞狸。这是为什么呢？因为他当时被鸟声、鱼声干扰，心中起了恶念："这些鱼、鸟竟然跟我作对，将来一定要把你们赶尽杀绝！"由于这个恶念没有转为道用，天福享尽以后，他就变成飞狐，专门吃鸟和鱼。

释尊的赞叹文中说："外道所谓的禅定境界，虽然暂时能压伏分别念，转生到天界中，可是终究会掉落下来，变成恶趣众生。而佛陀您以无我智慧摄持的禅定，究竟可以超离轮回。纵然是没有成就世间禅定的人，依靠无我智慧，也能获得超离世间的殊胜果位。"由此可见，定慧双运非常重要。萨绕哈尊者也说："离开方便的空性不是正道，离开空性的方便也不是正道，何人具足这两者，则此人已得解脱道。"

辰二（广说）分二：一、宣说所净颠倒趋入实相之未授记见；二、宣说对治清净实相缘起之义。

巳一、宣说所净颠倒趋入实相之未授记见：



所谓十四无记法，世间日亲所言说，
于此等法莫思索，依之非令心寂灭。

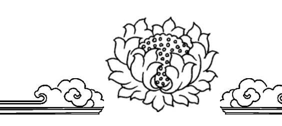
佛经里讲了十四种无记法，《中阿含经》、《杂阿含经》中都有这方面的说明[90]。你们方便时应该多看一下佛经和论典，否则，对佛经只看一两部，而世间小说全部都看遍了，《红楼梦》也看了，《三国演义》也看了，《水浒传》也看了，现在准备要看《史记》，其实这些看也可以、不看也可以，而对自他今生来世有利益、如意宝一般的大小乘经典，多多翻阅才有很大利益。

关于十四无记法，世间日亲（佛陀）郑重地说：“对于此等问题，可以了解一下，但没必要特别详细地探究。因为对智慧浅薄者而言，依此并不能得到符合真相的答案，这些法对他们不一定有利。”

这十四无记法，是外道向佛陀提出的十四个问难。比如一个叫鬘童子的年轻人，曾向佛陀请教了这十四个问题，当时佛陀置而不答。

90 《杂阿含经》第408经载：佛住王舍城迦兰陀竹园时，一日以天耳遥闻众比丘在食堂讨论世间有常无常等十四个问题，便去往食堂教诫众比丘：“汝等莫作如是议论，所以者何？如此论者，非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，非智、非正觉，非正向涅槃。”应讨论那能使人得到实益、趋向涅槃解脱的四圣谛。

《中阿含经·见经》载，佛入灭后不久，有一婆罗门徒向佛的侍者阿难请教世间有常无常等十四个问题，阿难回答说：“世尊对此类问题从来不予置答，不作讲说。”



为什么不答呢？因为这些玄奥问题非解脱之根本，不能使人趋入觉悟涅槃。对一般人而言，了知苦谛，断除集谛，以从生老病死中解脱，才是急需着力解决的迫切问题。就像身中毒箭者，赶紧找医生拔箭疗毒，才是当务之急。假如一直在研究毒箭是什么制成的、它从什么地方射来的……那没有等他弄清楚，可能已毒发身亡了。

因此，佛陀在众生面前，尤其在外道、非法器者面前，倘若不会给他们带来利益，那么佛陀会闭口不言。这种方法，我们后学者也值得效仿，不要看见一个人，还不知道他是不是根器，就随便给他讲中观、密法、《上师心滴》。尽管我们不像佛陀有他心通，但也要依靠自己的智慧观察，看对方与这样的佛法是否相应，这是很重要的！

所谓的十四无记法：1）我与世间是常有？还是无常？或者既是常有也是无常？既不是常有也不是无常？这四个叫做前际四边。佛陀对此不予回答，因为对方实执非常重，若说“我与世间常有”，他们就会执为实有；若说“我与世间无常”，他们又会堕入断灭；既然常有和无常都不是，那二者兼具、二者皆非也不成立，因此佛陀没有回答。下面的问题，依此可以类

推。

2）我与世间是有边？还是无边？或者既是有边也是无边？既不是有边也不是无边？这四个叫做后际四边。本来从空性角度讲，我与世间都没有本体，而从世俗角度言，我与世间又依缘起不断地流转。但这种甚深法理，非法器者根本不懂，所以《中观宝鬘论》云：“如是甚深法，非法器不说。”（对中观大空性和密法甚深见解，现在很多人也无法通达，我们有时候讲得太详细了，对他们不一定有利。）

3）佛陀涅槃后现？还是不现？或者既现又不现？既非现又非不现？这四个叫涅槃四边。

4）身体与命是一体？还是他体？

对于这十四个问难，佛陀知道在什么场合中说有，在什么场合中说没有，《四百论》中云：“佛知作不作，应说不应说。”我们后学者也应尽量随学，别人问一些不该问的问题时，自己可以三缄其口、不用回答。

当然，另一种解释方法是：在胜义中一切皆空，佛陀没办法回答；在世俗中，只要因缘具足，什么样的如幻显现都有，可是对方尚未通达缘起之前，给他说常有接受不了，说无常也接受不了。根基没有成熟的人，邪见比较重，说什么都无法接受，那我们可以不说话，或者

顾左右而言他：“你吃饭了吗？是不是要下雨了？”没必要跟他讲太多，因为他不可能依此而断除一切烦恼，趋入寂灭道。

巳二（宣说对治清净实相缘起之义）分二：一、真实缘起；二、赞评彼之优点。

午一、真实缘起：

> 无明生行行生识，由彼中生名与色，
> 由名色中生六处，从中生触能仁说。
> 触中生受彼生爱，由爱生取彼生有，
> 从有出生若有生，出忧病老求不得，
> 死与畏等剧苦蕴，生灭则令一切灭。

这里是讲十二缘起。我们学习《大圆满心性休息》、《中论》时都详细讲过，此处只是从字面上作简单解释。

我们若懂得十二缘起，就会明白在世俗中，不像顺世外道所说，人死如灯灭，死后什么都没有。众生乃至未得涅槃之间，以业力所牵，会在轮回中不断循环、漂泊。如果你对前世后世不太相信，那一定要依止善知识通达十二缘起的道理。许多人以前受这方面的教育比较少，所以无垢光尊者在《大圆满心性休息》里，把十二缘起归入最甚深的所量法藏之理[91]中，若能

[91] 《大圆满心性休息》中讲，想要真正通达诸法自性之人，应当以闻法来抉择，抉择的方式有能量珍宝钥匙之理与所量法藏之理两种。能量珍宝钥匙之理，分为了义之理与不了义之理；所量法藏之理，分为二谛之理与

通达此理，对世俗的缘起就会完全明白。

根据无垢光尊者的观点，缘起共有三种，即本性缘起、轮回缘起、涅槃缘起。一、本体缘起：万法显现的当下即为空性，不生不灭、不常不断。二、轮回缘起：三界众生就像旋火轮一样，在轮回中不停地流转。三、涅槃缘起：又分道缘起和果缘起，讲了涅槃的获得方法及果位功德。

通达缘起法相当重要。我曾翻译过宗喀巴大师的《缘起赞》[92]，主要是讲在这个世间中，唯有佛陀才能宣说这样的缘起法，其他任何一个智者，都没有能力揭示胜义中的空性缘起和世俗中的十二缘起。所以，大家在学习过程中，对十二缘起要有坚定不移的信心和定解。

十二缘起分别是，1）无明：将五蕴的假合执著为我，进而产生我所，它是十二缘起的根本；2）行：以无明造下善业、恶业、不动业[93]；3）识：依靠行业，趋入六道中任何一道，生起彼趣的识；4）名色：从结生刹那起到显露出六处之前的五蕴，“名”是有名称而无实体的色法

缘起自性。在“缘起自性”中，则详细阐述了十二缘起。

[92] 现收录于《显密宝库 01—教言汇集》。

[93] 不动业：是指四禅八定。这种业不像欲界的业，遇缘就会转到其他趣成熟果报，它异熟果报的界、地都是决定的，而且此种业为禅定所摄，故名“不动”。

——受想行识四蕴，“色”即是色蕴，指住胎时的凝酪等[94]；5）六处：尔时，形成眼、耳、鼻、舌、身、意六根；6）触：在此之后，由根、境、识三者聚合而产生触；7）受：由触生受，从悦意、不悦意、中等三种对境中，产生快乐、痛苦、不苦不乐三种感受；8）爱：受中引生爱，即对可爱的对境乐意接受之贪爱、对不可爱对境不愿接受之畏爱[95]、中等感受中产生之等舍爱；9）取：依靠爱产生取，对喜欢的对境进行接受，对不喜欢的对境进行抛开；10）有：依靠取而形成业因，能招感来世果报；11）生：从有可以产生后世的五蕴；12）老死：有生必有忧愁、生病、衰老、求不得、死亡、畏惧、悲哀、意苦等巨大苦蕴。

从无明至老死之间，是一个环环相扣、相互牵连的过程。如果我们把无明灭了，那么无明灭则行灭，行灭则识灭……无明一灭掉，其他十一支因缘就会一起断灭[96]，最终可斩断轮回、脱离生死。这种修法非常重要，声闻缘觉

[94] 中阴身进入受精卵后，第一个七日形成凝酪，第二个七日形成膜疱，第三个七日成为如拇指形的血肉，第四个七日成为如蛋形的坚肉，第五个七日形成如莲花瓣状的支节，第六个七日如鱼形，第七个七日手足稍稍突出，如乌龟状。

[95] 在此处，强烈的欲求或渴望，即是爱。世间人把不喜欢、想抛开的心态叫嗔恨，但这里把这种心态也称为“爱”。

[96] 譬如砍树一样，先砍树根，树根一断，整棵大树便自然倒下。

以及大乘菩萨都是通过修持十二缘起，从而获得了觉悟。

不过，这次因为时间关系，只能简单地给大家介绍，有智慧的人应该会明白它的道理。其实，在很多寺院的经堂门口、禅房里，以及一些日用品上，都有十二缘起的介绍，可是真正懂得的人并不多。所以，我们不管出家人还是在家人，务必要通达十二缘起。

有些人对此半信半疑，不相信自己死后能再投生。以前有个出家人对我说："我已经出家好多年了，如果真正有来世，我还是要好好守戒。但我有个特别可怕的怀疑，始终觉得来世不存在。"这种人真的很愚笨，若通过闻思、辩论来分析十二缘起，这方面根本不会有怀疑。以前我们讲《前世今生论》时，也用了各种比喻证明来世存在，很多人生起不同程度的定解。尤其是讲《大圆满心性休息大车疏》时，当时大家都感觉良好。但凡夫人的感觉，就像山顶上的云雾一样，时而有、时而没有。因此，大家要长期努力，将珍贵的定解永远留在相续中，不然的话，很多境界渐渐会烟消云散的。

午二、赞评彼之优点：

> 此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，
> 何者若能真见此，已睹真如佛法身。

前面所讲的这一缘起（世俗中的十二缘起、胜义中甚深的空性缘起），是佛陀四十几年说法中[97]于浩如烟海的佛经里最精华、最珍贵的醍醐，恰似如意宝王一般。这些道理十分深奥，何人若通过闻思等途径完全明白了十二缘起的真义，并且始终不退转，那他已亲睹了如来智慧法身，或者说，他亲自见到了文殊菩萨、观音菩萨、释迦牟尼佛。（有些人做梦时梦到上师，或者梦见观音菩萨，自己就特别开心——"今天好舒服啊！中午要好好吃一顿。"但这只是一场梦而已，只不过是你好习气的显现，其实并不重要。最重要的是什么呢？就是要通达佛陀所说的缘起法。）

根登群佩大师圆寂之前，让弟子在他耳边念一遍《缘起赞》和《大圆满愿词》，听完之后就心满意足而示现圆寂了。我传讲《中论》的时候，关于缘起空性是佛教的殊胜特点，也讲过很多次，若能通达这样的缘起法，则与亲见佛陀无异。仁达瓦大师在《亲友书讲义》中引用《稻秆经》的教证说："见十二因缘，即是见法，即是见佛。"

十二缘起的各自本体，学《俱舍论》时讲过，有部、经部及大乘宗派的观点各不相同，

[97] 佛教中对释迦牟尼佛的说法时间历来颇有争议，有人认为是49年，有人认为是45年。

很多道友可能也心中有数。但不管怎么样，缘起法的确很重要，《中论》云：“若人能现见，一切因缘法，则为能见苦，亦见集灭道。”若有人能现见一切缘起法，则能彻见苦谛，亦能彻见集谛、灭谛和道谛。

掌握十二缘起，是一件非常重要的事情。有些人觉得自己的事业、家庭很重要，但这些只是你的迷乱显现，就好像你做梦时变成总经理，梦中的工作很重要，而你醒过来之后，原来的工作根本不存在。同样，我们世间的事情也不重要，最重要的就是解脱。想解脱就要通达胜义与世俗的真相，这对每个修行人来讲不可缺少。

通达十二缘起后，还有很多很多的功德，比如，遣除认为前世后世不存在的愚痴；断除自生、他生、共生、无因生的邪见；对轮回生起厌离心，对解脱具有向往之心；苏醒前世的种姓——往昔你曾于佛陀或圣者面前，听过空性和十二缘起法，可是在流转轮回的过程中，这个种子就像被放进箱子里，一直没有萌发，现在你把它播入地里，马上就可以让它苏醒。为什么有些人今生听到空性便开始痛哭？就是因为他苏醒了前世的种姓。藏传佛教、汉传佛教中也有很多大德，没有遇到善知识和佛法之

前，他只是一般的俗人，后来依靠种种因缘，他的圣者种姓得以恢复、现前，很快时间就获得了圣果。

所以，你们是出家人也好、在家人也好，表面上看可能修行一般，但实际上，很多人以前依止过大乘佛法和诸佛菩萨，即生只需一点小小的因缘，马上就可以开悟，通达缘起真理。因此，大家一定要注意啊！不然，你走路的时候突然开悟了，不知道怎么回家了。

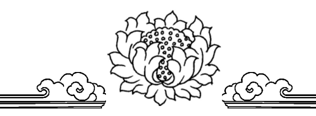
寅二（宣说修道）分三：一、宣说道之本体八正道；二、宣说彼为道之理；三、教授彼道主要为见四谛之智慧。

卯一、宣说道之本体八正道：

> 正见正命与正勤，正念正定与正语，
> 正业正思八圣道，为获寂灭当修此。

这里讲修道的功德。所谓的修道，是从二地到十地末尾之间，因而此颂所诠释的八正道，是登地菩萨的境界。我以前在《藏密问答录》中也说过，八正道中的“正见”，至少是二地菩萨以上才具有的功德，这对凡夫人而言望尘莫及，我们现在的正见、正业、正思、正语等，只是一些相似的功德罢了。

一、正见：以前在见道中已证悟的法性，如今再次完全断定。



二、正命：断除诈现威仪等五种邪命[98]。修道菩萨不可能以邪命养活，通过狡诈、不如法的手段来生存。不要说修道菩萨，即便是资粮道的有些修行人，他们的生活也特别清净，到了修道就更不用说了。

三、正勤：见道时已证得万法的真如空性，二地菩萨以上对此还要精进修持。

我三番五次地提醒大家，精进不能到一定的时候就放下了，乃至未得菩提之前，大家一定要精进。有些人想：“我现在老了，不用精进了，念个观音心咒，好好休息就可以。”每天都在想什么时候休息，一直盼望着星期天，这是非常不好的习惯。我们既然已经发了菩提心，就要把身口意奉献给众生，只要有一口气在，就要尽心尽力地饶益众生，有这种精神才是真正的菩萨。否则——“我已经发心几个月了，该休息一下了！”利益众生还要谈条件，这不叫精进。

世人为了追求没有意义的目标，尚且日日夜夜都在精进，我们为利众生而希求圆满菩提果，何尝不需要精进呢？即使到了二地菩萨，他也从来没认为自己可以休息了，我们初学者

[98] 五种邪命：诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微博厚。详见《入行论广解》第五册。

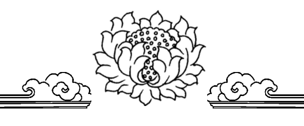
又怎么敢懈怠呢？其实境界越高，精进和利他心越强，而境界比较低的人，一般不太愿意精进。

四、正念：对自己所了悟的境界念念不忘。当然，与见道的正念（念觉支）比起来，肯定是修道的境界高。

五、正定：指一缘安住。它也超过了见道的境界。

六、正语：将所证悟之义传授给他众的清净语言。修道菩萨以上说的话才是正语，我们凡夫人再怎么样，语言中也夹杂一些不正之语。一个人就算讲得头头是道，可他的动机也有自私自利，以自私自利引发出来的语言，必定掺杂着很多假的成分。所以，修道圣者的语言才是真正的正语。

以前我有幸依止上师如意宝时，在他老人家讲经说法的时候，我经常私下里想：“这就是菩萨的正语！不掺杂任何自私自利所发出来的语言。”但有时候自己习气比较重，觉得“今天上师这个地方说错了，那个地方可能不是这样”，在底下也有一些邪分别念。这就是凡夫人的习惯，也没办法。有些人很害怕产生一个恶念，其实作为凡夫人，不产生恶念是绝对做不到的，只要没有长期产生、毁坏自己的善根，



就已经算不错了。

七、正业：三门尤其是身体和语言，断除一切不善业，所作所为如理如法。

八、正思：由于证悟了诸法实相，没有执著、没有自私自利，所以发心和思维完全清净。

上述此等即为八正道，是修道菩萨的功德。我们为了得到这八种功德，应该精勤努力地修行，这样才能获得如来的无上果位。



第二十节课

"宣说修道"中"宣说道之本体八正道"已经讲完了，现在讲第二个科判。

卯二、宣说彼为道之理：

此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，
灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。

八正道为什么立为"道"呢？因为在四谛当中，它属于道谛，能够断除集谛而获得解脱。

生是痛苦的事相，只要有产生，必定有痛苦。人们认为生了孩子很高兴，值得庆祝庆祝，其实只要孩子生下来，从那一天开始，母亲已经陷在苦海中了，没死之前都要辛苦操劳。（有孩子的人可能感觉更强烈，我们没有孩子的人，旁边看也能体会到父母的痛苦。）佛陀在经中也说，近取五蕴即是痛苦。有了这样的产生，就会导致爱著——对喜欢的事物起贪爱、对不喜欢的事物起畏爱，有了爱著即会产生无量痛苦。而这一切痛苦的来源，究其根由则是集谛，也就是由业和烦恼而生。

那业和烦恼通过什么方式断除呢？正如《宝性论》所言，首先要了知苦谛的本体，然后断除它的因——集谛，就像你先要知道自己生病了，接着再找出病因一样。针对病因对症

下药之后，我们才能恢复健康，同样，依靠道谛灭尽集谛之后，才能得到真实解脱。

很多人经常抱怨道："我好苦啊！我不要这么苦！"其实叫苦连天也没有用，如果你真想消除痛苦，就要通过闻思修行，将无明、烦恼、我执统统断掉，那时所得到的快乐，在佛教中称之为解脱。当然，解脱不可能无缘无故获得，那依靠什么方式获得呢？就是前面所讲的八种正道。这八种正道属于道谛，依止道谛以后，才能现前灭谛。

因此，为了断除一切痛苦，需不需要修道呢？肯定需要。这种道最好是八正道，虽然我们凡夫人无法真实具足，但也可以相似的方式修持。

卯三、教授彼道主要为见四谛之智慧：

事实如此故为见，圣者四谛恒精勤。

倘若你想离苦得乐、永脱轮回，必须掌握四谛的修行，其他法不一定成就，就好比外道，天天在恒河里洗澡，或者以五火焚身，结果却离解脱道越来越远。为了现见四圣谛的真如性，我们应当恒常精进修道。

四圣谛之所以有个"圣"字，是因为它唯是圣者的境界，具一切烦恼的凡夫人无法通达。

谁能现见这样的圣谛，谁就见到了万法的实相。然有些凡夫不要说现见，就连相信恐怕也没有，但不相信也无法改变它的本体，《遗教经》云："月可令热，日可令冷，佛说四谛，不可令异。"纵然令月亮变热、太阳变冷，佛陀所说的四谛，其本体也不可改变。愚者的各种怀疑，根本不会泯灭真相、毁坏真理。

作为修行人，我们理当精进修持四圣谛，因为它涵摄了佛陀的所有教言。释迦牟尼佛的第一转法轮是四谛法轮，若再深入了解，在它的灭谛和道谛中，间接包括了第二转法轮和第三转法轮的教义。因此，按照大乘的观点，即使在第一转法轮中，也具有补特伽罗获得成就的完整圆满的方便法。由此可见，四圣谛涵摄了佛陀的所有教言。

丁三（教诫实行彼等之义）分三：一、以劣身亦能成就之理赐安慰；二、以简要实修之理赐安慰；三、以力所能及实修之理赐安慰。

戊一、以劣身亦能成就之理赐安慰：

龙猛菩萨安慰说：虽然有些人身体比出家人低劣，但只要好好地修持，也同样会获得成就。

未抛舍财诸俗人，了知取舍越惑河，
现前圣法之彼等，亦非从天而降临，
非如庄稼由地出，昔随惑转之异生。

乐行国王是个在家人，很多在家人都有这种顾虑：“佛陀在大小乘的经典中，讲了出家的百般功德，出家人如住凉室，而在家人如处火坑，总之在家人远远不如出家人，那以我在家身份到底能不能成就呢？”包括乐行国王自己，有关历史[99]中说，他也想在龙猛菩萨面前出家，想把国家大大小小的事全部放下来，依止寂静的地方精进修行。但龙猛菩萨没有答应，劝他回去继续利益全国人民，不要放弃国政。

本来出家的功德非常大，但对有些人来讲，在家身份也照样能成就。很多在家人经常考虑：“我到底要不要出家啊？不出家会不会得不到解脱？”其实也不一定。在印度84位大成就者中，只有5位是出家人，其余79位都是在家人。从佛教历史上看，佛陀在世时，波斯匿王等很多国王，还有一些虔诚居士，后来都获得了圣果。而且在藏传佛教中，很多大成就者也没有出家。在家人即使是身居红尘，没有抛弃妻儿、财富，但如果了知取舍，懂得善恶有报、轮回痛苦以及空性道理等等，也能越过业和烦恼的江河，现前圣果。

已现前殊胜果位的释迦牟尼佛与文殊、观

[99] 详见《八十四大成就者传》之十六——《咕噜龙树菩萨传》。

音等大乘菩萨及目犍连、舍利子等小乘阿罗汉，他们的成就并不是像雨水一样从天而降，也不是像庄稼一样从地而生，其实，他们在往昔学道的过程中，也是业障深重、受烦恼左右、地地道道的凡夫人。米拉日巴尊者曾说：“你们弟子认为我是金刚持或某位佛菩萨的化身，这说明你们对我有虔诚的信心，但对正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了[100]。我只是具有一切束缚的凡夫人，因为对佛法有信心，集中精力修持正法，安忍无量苦行，如今才获得了圆满功德。但不仅是我，你们任何一个人，若对佛法也有像我这样的信心，谁都可以生起同样的功德，到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

因此，在家人只要懂得取舍，精进修行，也有机会获得解脱，不一定提倡所有人都出家。昔日很多成就者也是在家人，他们未成就之前，同样具足烦恼。包括佛陀在因地时，也有贪心嗔心，也有妻子儿女，布施时也舍不得，就像我乳轮王的故事[101]一样，从很多方面看，他都是凡夫人，但这样的凡夫人，最终亦可从烦恼

[100] 因为他最初受亲人的欺负，依靠咒力降冰雹杀了很多人，造下弥天大罪。

[101] 详见《显密宝库11—白莲花论》上册。

束缚中得到解脱，获得成就。

尤其是藏传佛教宁玛巴中，很多大成就者表面上没有出家，家里有妻儿老小，但他们临死时所显现的瑞相、成就相，令无数人对佛法生起极大信心。我们作为凡夫人，最好不要轻易诽谤别人的行为，有些事情确实说不清楚，尤其是密法的殊胜行为，的的确确难以一目了然。

以前我讲过恩扎布德国王的公案：当时一些阿罗汉到其他洲时，凌空飞过他的花园。因为相距遥远，国王看不清楚，便问大臣："那些红色的大鸟飞来飞去干什么？"大臣说："那些不是飞禽，而是释迦牟尼佛的弟子。"因为国王是利根者，一听到释迦牟尼佛的名字，顿时生起大信心，问："我怎样才能一睹佛的尊颜呢？"大臣说："佛在很远的地方，不可能来我们这里。"当晚，国王向佛陀所在的方向虔敬祈祷。第二天一早，佛与五百阿罗汉以神变飞来应供，国王竭尽全力，做了极为广大的供养。

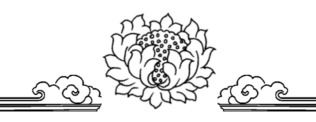
应供结束时，他向佛求取成佛的方便之道。佛陀说："如果你要成佛，就要舍弃一切妙欲，勤修戒定慧三学，行持六度。"但国王不愿意，他说："我想要一个能与众妃共享妙欲而成佛的方便法。"并随即唱道："赡部花园极惬意，宁

可我成为狐狸，释迦佛位永不欲，愿具妙欲共解脱。"意思是说，王宫里的赡部花园令人留恋，我宁可变成一只狐狸，也不愿意求取你的佛果。如果有解脱，那我要不舍妙欲与妃嫔一同解脱。

此时，所有声闻阿罗汉从他视线中消失了。佛陀知道他是利根者，于是幻化出无量坛城，为他授以灌顶，他当下证悟了密宗的一切境界。佛陀把所有续部都交付给他，他对邬金地区的众生作了广泛弘扬。后来，该地区的所有众生，乃至昆虫等微细生灵，全部都变成了虹身。这是可靠历史中记载的。

释迦牟尼佛曾给国王恩扎布德为主的部分人，亲自传讲过密法，《时轮金刚》、《文殊真实名经》等都是佛陀亲口所宣。但显宗个别人认为佛陀从来没有讲过密法，这是一种偏见，也是一种邪见，就像小乘宗认为佛陀从未宣说大乘空性一样。其实在密宗中，有各种各样的甚深窍诀，即使是在家身份，依靠它也完全能成就。

对外面的很多居士而言，今生不一定有出家的因缘，就算出了家，对年幼的孩子不负责任，对年迈的父母也不负责任，这样的话，如果你戒律清净、修行圆满倒可以，对他们也是一种回报，但若还俗或者行为不如法，那还不



如当一个虔诚的在家人，经常修持真正的佛法。

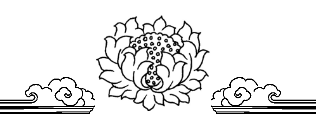
戊二、以简要实修之理赐安慰：

要想修持佛法的话，千经万论浩如烟海，短暂的人生中不可能修完，因此，作者给我们讲了一个关键且简单的窍诀。

> 离畏何须更繁述，有益窍诀此义藏，
> 汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。

“离畏”是对国王的恭敬词，也是对他的一种赞叹。远离了外在怨敌攻击、内在烦恼畏惧的国王啊，我不需用繁多的言辞给你说明，把所有的窍诀归纳，就是在一切时处调伏自心。倘若你无法掌握《亲友书》的全部内容，那只要学会调伏自心即可，不要被贪嗔等恶心所转，而应恒常处于善心中，对众生心怀慈悲，内心寂静调柔。

什么叫做调柔呢？藏传佛教的大德用羊毛比喻说，羊毛上没有洒水时，它随时都在动摇，哪怕一阵小小的微风，它也能随风飘走，但若在上面洒一点水，羊毛马上就不动了。我们的心也是同样，假如没有听过佛法，起心动念会随烦恼所转，而听经闻法之后，则可控制自己的心。所以一个人是否听过法，看他的行为就能知道。有的人一举一动、一言一行很粗暴野



蛮，那他肯定没有听过佛法，身体里不可能有一颗调柔的心。而有些人的言行举止非常如法，那他的心也会比较调柔。

调伏自心非常重要，佛陀说：心是一切法的根本。如言：“内心调柔最善妙，内心调柔引安乐。”心是解脱与束缚的关键，华智仁波切在《自我教言》中说，众多窍诀可归纳成一条，即自己要观察自己的心，这是世间法和出世间法的精要[102]。《大乘本生心地观经》中也说：“三界之中，以心为主，能观心者，究竟解脱。”

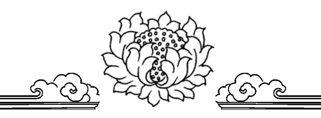
像乐行国王这样的在家人，日理万机、国务繁忙，一会儿来一个大臣启奏事情，一会儿来一个大臣商量国策，有些故事中说，乐行国王统治着八百四十万人民，当时他的国家挺大，事情也肯定非常多。所以，他不可能有时间修很多法。

如今有些在家人也很忙，但每天忙的都是各种散乱。我有时候看到社会上的有些人，从早到晚的语言，没有一句是有意义的。

——“昨天打麻将，你打到几点钟？”“两点钟。”“没意思，我都打到四点钟了。”

——“那个单位有没有钱啊？钱不多的话，

[102] 《自我教言》云：“如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，自观自心极为要，世出世法亦归此。”



我才不去呢！”

——“昨天你吃得如何？那个餐厅怎么样？”

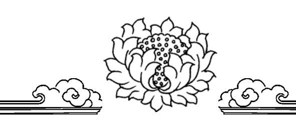
……

整天就是吃喝玩乐，还有很多不清净的话题，调伏自心根本谈不上。但是作为修行人，即使你有做不完的琐事，抽不出时间念这个经、念那个经，也应该常常观自己的心。龙猛菩萨在这里说了，你什么都不用做，什么经也不用念，只要观心就可以了。开玩笑！不是这么简单，但还是要抓住修法之根本。

戊三、以力所能及实修之理赐安慰：

> 如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，
> 随力能修其一德，当令人生具实义。

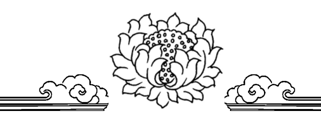
以上对大王你所宣讲的整部《亲友书》，不要说在家人，甚至是抛弃一切俗世的比丘，也难以完全做到。龙猛菩萨可能有点害怕吧，所以语气很婉转。很多上师调化众生的过程中，对一些领导也有特别慈悲的开许：“你这样的大菩萨，念观音心咒的话，一天只念一句就可以了，没问题的！”其实《亲友书》只有一百多颂，内容很简单，作为真正的比丘，不一定受持不了，但龙猛菩萨说：不要说你这样繁忙的国王，



我们受了近圆戒的比丘，已经舍弃了世间一切琐事，也难以全部行持《亲友书》的法要。然而，你在力所能及的范围内，哪怕行持一个善法，也是非常有意义的，依此功德可令你得来不易的人身没有白费。

佛法犹如浩瀚无际的汪洋大海，所有经论要一一修持的话，这有一定的困难，因此，我们应掌握关键窍诀，选择性地行持。以前上师如意宝去不丹国家时，给国王桑格旺修传了莲花生大士的一些略修法，还灌了金刚橛的顶，国王很高兴地说：“像我这样俗务比较多的人，特别适合修这么简单的法，因为太忙，没有时间修广的法。”所以，我们虽然不能修持全部内容，但只要根据自己的情况，选择一个适合自己的法门长期修持，也可断除生活中的烦恼，得到人身也算没有虚度了。

记得《水木格言》中有这样一个教言：“诸法纵难全知，少知亦得大利。江河虽难全饮，少饮亦能解渴。”我二十多年前读甘孜师范学校时，特别喜欢这个偈颂。确实，所有佛法和所有知识，要全部了如指掌比较困难，但即便了知少许，对自己也有很大利益。例如，《萨迦格言》的整篇你不一定能背，但只要背下一个偈颂，并经常串习运用，对你的生活也有大利；《亲



友书》的全部你不一定懂得，但只要懂得一个偈颂，用它经常来观察自己，就像仲敦巴尊者那样，天天忆念摧毁世间八法的那个偈颂[103]，这样完全可以调伏自己的心。

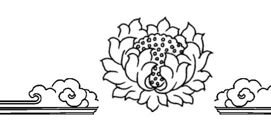
以前恰卡瓦格西于六年中，专心修持“亏损失败自取受，利益胜利奉献他[104]”这一偈，最后完全断除了珍爱自己的执著。这就如同所有的江河你无法饮尽，但只要喝一碗，也能解除自己的干渴。我觉得贡塘丹毕准美——《水木格言》的作者，他有些教言非常殊胜。佛法不一定要全部精通，《般若经》有多少卷，《阿含经》有多少卷，一个一个精通是不现实的，但若能掌握一分，对自己也有莫大的利益。

既然如此，那是不是上师只讲一句话就可以了？并不是。毕竟每个众生的根基截然不同，如果只讲一句话，那无法普被一切众生。就像商场里的货物应该琳琅满目，若只摆一个百事可乐，其他什么也没有，则无法招揽顾客光临。因为有人喜欢这个，有人喜欢那个，摆很多商品才能供他们挑选，最终人人都心满意足。

同样，佛陀之所以宣说那么多法，也是为

[103] 即《亲友书》中的“知世法者得与失，乐忧美言与恶语，赞毁世间此八法，非我意境当平息”一偈。

[104] 《修心八颂》中的一偈。此故事请详见《大圆满前行》。



了让每个众生各取所需，找到与自己相应的法门。就像《亲友书》有一百多个颂词，有人对这个颂词赞不绝口，有人对那个颂词颇有感触，最后大家都能从中得到利益。所以，这个教言真的很重要，大家务必要悉心体会！

整个论义已经讲完了，下面是末善尾义。

乙三（末善尾义）分二：一、教授随喜与回向；二、以摄上述道果诸义而教诲。

丙一（教授随喜与回向）分二：一、回向；二、彼之果。

丁一、回向：

随喜诸善三门善，为得佛果普回向。

对所有圣者与凡夫三门所造的一切善根，我们应当满心欢悦地加以随喜，并以此随喜功德和自己身口意所行的一切善法功德，回向于一切众生，愿他们获得无上圆满正等觉的佛果，而不是有吃有穿就足够了。

假如你实在不会回向，那可以念诵：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”并观想随学文殊菩萨和普贤菩萨：文殊菩萨怎么回向，我就怎么回向；普贤菩萨怎么回向，我就怎么回向。或者想上师如意宝怎么回向，我就怎么回向。

他们回向肯定是直接或者间接利益众生，

不可能贪图自己享受，为了生活快乐而回向。寂天论师也说：“直接或间接，所行唯利他，为利诸有情，回向大菩提。”大菩萨们的回向，就是为利众生而求无上大菩提。所以，我们回向时也要以大愿来摄持。

丁二（彼之果）分二：一、暂时道果；二、究竟佛果。

戊一、暂时道果：

如是以此善福蕴，汝于无量生世中，
拥有天人世间福，犹如圣者观自在，
摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。

我们讲闻《亲友书》以及龙猛菩萨著此殊胜论典的善根福蕴，回向给一切众生，愿他们于无量生世中拥有人天福报。此人天福报分两个方面：一是具有自在修道的福分，获得禅定、智慧、神通、悲心、菩提心等殊胜功德；二是像大慈大悲的观世音菩萨一样，遣除无边众生的一切苦难，引导他们趋入安乐。

每个人都应该这样发心，看到众生的痛苦，当以此策励自己精进，作为发菩提心的一种动力。我今天遇到一个我资助的学生，他讲述了自己的家庭状况、生活经历，我听后生起很强的悲心。当然，我的悲心只是凡夫的相似悲心，但有些人贫病交加、穷困潦倒，确实很可怜。

一首佛教歌曲中唱到：“眼角中的泪，是延续生命的水，你让我见到了光和美。[105]”其实，我们怜悯苦难众生的泪，就是延续他们生命的水，有了这种大悲心的促动，就愿伸手去帮助他们脱离困境，让他们拨开绝望的阴霾，见到生命中的光和美。

在日常生活中，我们对任何一个可怜众生，都不应该视而不见。不过，我们讲《入菩萨行论》那么长时间，可昨前天有个道友竟用棍棒打狗，无论你是不小心也好、故意也罢，大家听到狗叫的声音之后，有些人有感觉，有些人没有感觉。但我听到之后，不是假装的，心里非常难受，当天晚上辗转难眠，一直想了很多很多。我们讲了那么久菩提心，引用了那么多经论教证，可一点一滴也没有融入你的心，对很多人而言，菩提心是另一回事情，悲心是另一回事情，对众生的痛苦置若罔闻，那你到底修了什么样的法？！

所以，大家要发愿像观世音菩萨一样。经中言，观世音菩萨的悲心特别大，佛陀也说过：

[105] 《我在，因为你的爱》——人生旅程（主题曲）：

人间福祸 很难说 瞬间过，年少轻狂 生命无常 转眼绝望，在黑暗中是谁给我无限希望，凋零花朵 也会美丽复活，我存在 是因为你的爱，在命转弯中 变成了大爱，因为舍 得到的永恒已无挂碍，眼角中的泪 是延续生命的水，你让我见到了光和美。

"汝于娑婆世界，有大因缘。若天若龙、若男若女、若神若鬼，乃至六道罪苦众生，闻汝名者、见汝形者、恋慕汝者、赞叹汝者，是诸众生，于无上道必不退转，常生人天，具受妙乐，因果将熟，遇佛授记。"我们应该像观世音菩萨一样救苦救难、度化众生，哪怕为一个众生做一点好事，也要尽心尽力去行持。

戊二、究竟佛果：

犹如阿弥陀佛尊，世间怙主寿无量。

最后发愿：在无学道（佛果）时，就像阿弥陀佛一样，建立自己的刹土，乃至轮回未空之前，利益众生的誓愿也一直不空。

阿弥陀佛因地时曾是一位国王，后于世自在王如来座下出家，号为法藏。当时他发下四十八大愿，其中有一愿是："设我得佛，十方众生至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。"发了这样的大愿后，他于无量岁中广度有情，最终成就圆满佛果。我们也要像阿弥陀佛一样发愿，利益无量无边的众生，这是究竟的发愿或回向。

丙二、以摄上述道果诸义而教诲（上述道理以总结的方式进行教诲）：

戒慧施生净大名，遍及虚空大地上，

人类天众妙龄者，喜乐生爱定寂灭。
尽息惑缠苦有情，坏生死证如来性，
超离尘世名亦息，证得无惧无罪果。

最后归纳本论的主要内容。简而言之，我们要励力行持持戒、智慧、布施，具足这三种功德的人，名声将会在天上人间传遍，而且能息灭对妙龄者的贪爱烦恼。但愿我们在此功德的引导下，断除自己的所有烦恼，获得究竟寂灭的智慧法身。同时，还能遣除其他众生的业、烦恼、萨迦耶见，摧毁他们不断流转的生死轮回，令其获证圆满如来正等觉的果位，超离世间中如梦如幻的尘浊，证得无死亦无得、不来亦不去的殊胜境界。

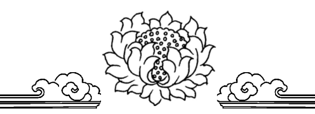
也就是说，愿天下无边的一切众生，通过清净戒律、具足智慧、行持布施，暂时获得人天善趣的快乐，究竟证得像释迦牟尼佛那样断证圆满的功德，度化无量无边的众生，乃至虚空未尽之前，利他事业也永无穷尽。这就是我们所发的殊胜大愿！

甲四（尾义）分二：一、著跋；二、译跋。

乙一、著跋：

阿阇黎圣者龙树劝勉挚友乐行王的《亲友书》撰著圆满。

乙二、译跋：

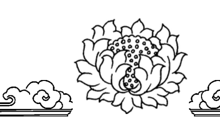


印度堪布遍知天萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦万得即噶瓦拜则（国王赤松德赞时西藏著名三大译师之一）于前弘时期翻译并校对审订。

《亲友书》今天已经传讲圆满了！本来，后面部分我想像《入菩萨行论》一样，讲得稍微详细一点，但最近事情比较多，所以讲得很简单，可能有些道友不是特别满意。假如时间比较充裕，很多颂词中的道理我也能发挥一点，但是因为时间关系，今天简略地讲完了。很多道友也认认真真地学习了，百分之八九十的人都发愿背诵，这是值得欢喜的事情，也是你们对诸佛菩萨作法供养。

本论学习结束之后，接下来将为大家安排学习《前行》，同时辅以修五十万加行。如果你们没有修加行，听闻再甚深的法，也绝对不可能证悟。当然，像恩扎布德、布玛莫扎那样的根基，不用修加行也可以，但现今是末法时代，你们也应该清楚自己的根基。所以，我第一步要求修加行。这次由我本人亲自带修，这也是许多道友多年盼望的，今年因缘才得以成熟。（可报名"加行组"）

或者，依圣者对法王如意宝的授记，与他老人家结缘的人，均可往生极乐世界。而所谓



的"结缘"，即是念满藏文阿弥陀佛名号[106]一百万遍，或者汉文"南无阿弥陀佛"六百万遍，如此定会往生净土，这也是法王如意宝多次担保过的。（可报名"净土组"）

此外，我们还要传讲《现观庄严论》和《般若摄颂》等法，有能力的人可以参加学习。（可报名"闻思组"）

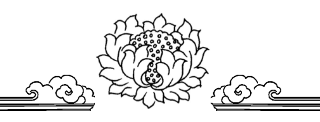
希望每个道友根据自己的实际情况，决定今后的学习方向，不要听一两堂课就得少为足。我个人来讲，至今二十多年了，听法和学法一直没有间断过，只要自己有一口气，就想通过这种方式度过分分秒秒。最近我们这里的发心人员也会给大家做一些安排，希望你们不要退下去，否则，我的确无法用其他方式来救护你们。

有些上师对我们的闻思修行非常支持，有些上师也不一定，但对我来讲，不管别人怎么看待，只要自己发心清净，就会劝大家好好地修行。将来一旦各方面因缘具足，我打算针对那些条件具足[107]的学员，传授一些相当甚深的密法。但若连加行都没有修，那听密法可能有

---

106 炯丹迪得因夏巴 札炯巴央达巴 作波桑吉滚波奥华德美巴拉 香擦洛巧多嘉森且奥。（顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉无量光如来。）

107 圆满参加《大圆满前行引导文》的学习、按质按量完成加行任务、发誓严守密乘戒、获得相应灌顶，并对密乘具有极大信心。



一定困难。

这次讲授《亲友书》，我个人认为比较圆满，这也许是我今生中最后一次传讲，也许是你们第一次也是最后一次听闻。回顾我自己的闻思历程，在上师如意宝面前听的很多法，是第一次，也成了最后一次。我虽然不能与上师相提并论，但从传承的角度来讲，都是大同小异的。你们对自己的传承、法脉一定要重视，不要认为学习佛法很辛苦，花费钱财、精力、时间不值得，这种想法是不对的。

在今后的一两年中，希望大家对三个组的学习踊跃参加，你们若能完成五加行，或者念满六百万遍佛号，那我死了也不后悔。当然，有些人早就修完了五加行，但可能你只是数量上过关，质量上却无法保证。今天我遇到一个道友，她说："我数量上已经圆满五加行了，但我当时是初学者，刚刚学佛，所以好像一点质量都没有，现在有机会重新修，我真的非常欢喜！"

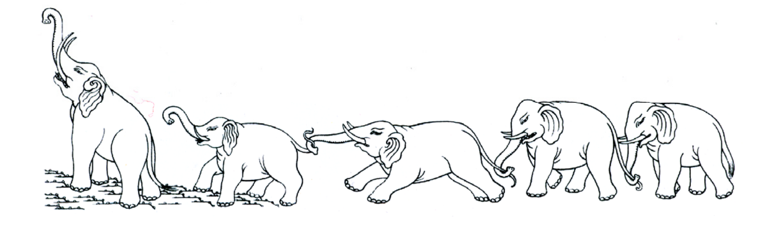
外面很多道友虽然很忙，但只要按照我们的安排，应该没有太大问题。而我们学院的道友，除了身体特别不好的以外，一般来讲，两年中完成这两件中的一件应该可以。如果是特别精进的人，在兼修加行、净土的同时，还可

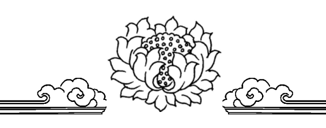
以参加闻思组的学习，当然，这只属于利根者、精进者的范畴。一般的人，包括我们的发心人员，在这两年中，看能不能跟我一起修加行？

我以前确实修过五十万加行，但是质量比较差，为什么呢？因为基本上没以菩提心摄持。现在自己虽不敢说有菩提心，但至少懂得怎么样发愿、怎么样观想，从道理上比较明白。而在当时，我每天想的都是："别人已经修了多少万，我如果再不修，就跟不上了！"以这样一个目标来鞭策自己，五加行只是简单的数量累积，离修法的完成标准有着天壤之别。

因此，带大家实修一些佛法，是我下一步的计划，如果这个计划圆满，对自他都有利益。当然，假如你实在不愿参加，佛法也是随缘的，我们不会强迫任何人，但希望大家能再三权衡，解脱应该由自己来掌握！

二OO八年八月三十日
定稿于喇荣





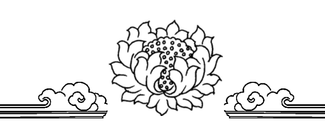
《亲友书》思考题

第1节课

1、《亲友书》的作者是谁？他有什么样的功德？了知作者功德后，对你学习本论有哪些帮助？
2、按照古大德的要求，听法者、传法者分别应具备什么条件？你欠缺什么？今后会怎么做？
3、有些法师讲法时诙谐幽默，而有些法师则词句拙劣，假如你是听法者，你会选择哪一位？为什么？

第2节课

4、佛陀的教诲具备初、中、后哪三善？你对此有什么体会？
5、名词解释：四魔　六随念　十善业道
6、怎么样修持六种随念？如此做有什么功德？
7、种什么样的因才能得生天界？衡量一下自己，你有把握吗？你平时是怎么做的？
8、我们辛苦积累的财富，为什么要布施出去？请从今生、来世两个角度进行分析。
9、你现在守的是什么戒？如何让它具备四种功德？为什么要守持清净的戒律？

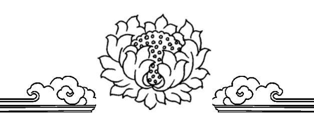


第3节课

10、什么叫做六度？请分别解释各自法相及其果报。什么时候才能真正圆满六度？
11、宣讲布施度时，为何布施的对境只提到了父母？孝顺父母有什么必要？会获得哪些功德？你是一个孝子吗？平时如何对待父母？
12、八关斋戒有哪些戒律分支？它具备什么特点？是在家人还是出家人的戒律？
13、守持净戒的违品，有哪十三种烦恼？请一一说明。你相续中有什么烦恼？打算如何断除？

第4节课

14、持戒的同品是什么？为何一定要具足它？你平时是如何行持的？
15、有些人没有遇到佛法之前，造过许多堕恶趣的重罪，如此是否没有解脱的希望了？为什么？请举一则公案进行说明。
16、请从因的角度、果的角度分别阐述：修安忍的必要性。
17、众生的心千差万别，请以比喻说明大致有哪三种？善法方面、烦恼方面应当如何对应？你自己属于哪一种？



第 5 节课

18、众生的语言，归纳起来有几种？请具体阐述，并以比喻一一对应。你应该选择哪一种？为什么？

19、众生的今生来世，各自有什么明暗差别？分为哪几种形式？请举例说明。

20、请以芒果为喻进行分析，众生内心与外表的不同类型。你属于哪一种？明白此理对你有什么帮助？

21、为了避免对异性产生不正当贪念，作为一个在家居士，应当如何守护根门？请从各个角度加以剖析。

22、面对形形色色的外境诱惑，我们要如何守护这颗动摇不定的心？你平时是怎么做的？

第 6 节课

23、请以比喻说明未护根门的过患。佛陀如何赞叹护根门者？你周围的道友中，谁防护根门做得最好？他平时是怎么做的？

24、欲界众生最贪执的是什么？你对此有哪些体会？应当怎么样断除？若不断除有什么祸患？

25、要想对治世间欲妙，最有力的窍诀是什么？修持它有什么功德？请具体阐述。



第 7 节课

26、作为一个修行人，就算你没有其他功德，至少也应具备什么功德？为什么？

27、在本论中，作者教诫如何断除世间八法？有人认为："不被八风所动，是出家人很高的境界，在家人根本做不到。"这种说法正确吗？请说明理由。

28、有些人为了孝顺父母、供养上师而造恶业，你怎么看待这种行为？如果你周围有这种人，你打算如何劝阻他？

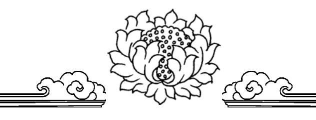
29、现在有些贪官无恶不作，但他们家庭事业样样顺利，而有些人修行非常好，却一贫如洗、重病缠身，这是否说明业因果不存在？为什么？请谈谈你自己的体会。

30、什么叫圣者七财？你具备哪些？你是修行上的富翁，还是生活上的富翁？你认为哪个更重要？

第 8 节课

31、能毁坏自己名声的有哪六法？请详细解释。并对照自己观察，看你具备哪几种？今后有什么打算？

32、"财富"的含义是什么？什么才叫真正的财富？明白这个道理，对你有何启示？



33、为什么说财富越多越痛苦？请以比喻说明此理。在什么样的情况下，拥有财富不会成为痛苦之因？

34、作为一个男居士，应取和应舍的女人分别是哪几种？假如在一起生活的女人并不贤惠，那你应该怎么办？

第 9 节课

35、作为一个修行人，在饮食方面有什么要求？你平时是怎么做的？

36、我们每天应当如何安排自己的时间？乐于睡眠会有哪些过失？

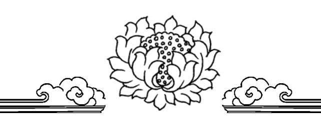
37、什么是四无量心？它分为哪几种？为什么说修持它的功德非常大？

38、色界四禅有哪些天？怎么样通过修持寂止，分别转生到四禅中去？作者教诫我们修四禅，是为了让我们转生到天界去吗？

39、无论善法还是恶业，其轻重界限是什么？请详细说明。如果你不小心杀了生，其果报将会怎样？为什么？

第 10 节课

40、修禅定的过程中有哪五种障碍？请一一说明。为什么说它是特别可怕的一种道障？



41、要想获得出世间智慧，必先圆满哪一道的功德？如何才能圆满？你具备其中哪些功德？

42、什么叫世间正见？如果不具足，则会有什么后果？你对这一点有何感触？

43、什么叫出世间正见？请详细阐述它的内容。修持它有什么殊胜功德？

第 11 节课

44、怎么样通过抉择无我，摧毁二十种萨迦耶见？明白这个道理，你有哪些收获？

45、五蕴的来源是什么？外道有何不同说法？请一一剖析。按照佛教的观点，对此又如何解释？

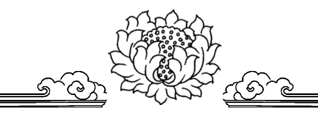
46、我们为什么不能照见无我实相？请详细分析其障碍，并以比喻进行说明。

47、有些人依止一位大德后，认为依靠上师加持，自己肯定能往生净土，从此就高枕无忧了。你对这种现象如何看待？请说明理由。

48、要想获得真实的解脱，佛陀所指明的必经之路是什么？该怎么样修持？你对此有哪些体会？

第 12 节课

49、作者教诫我们如何思维寿命无常？请依据



科判从四个方面进行分析。你对此有何体会？平时是怎么修的？

50、古人言："一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。"你对这句话有哪些感触？

51、现在人口不断膨胀，城市里的人密密麻麻，为什么佛经中还说转生为人非常困难？困难到什么程度？我们有了这样的人身后，应当如何利用它才合理？

第 13 节课

52、什么叫四轮人身？请详细说明你具不具足这四轮。

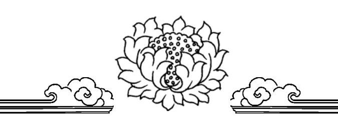
53、善知识在修梵净行的过程中起什么作用？什么样的善知识才应依止？请引用教证说明。

54、在什么情况下，我们没有修行佛法的机会？你是这样吗？

55、为什么说亲怨是不定的？明白这个道理，对你有哪些帮助？

第 14 节课

56、为什么说我们漂泊轮回的时间已经够久了？懂得这个道理，对你产生出离心有什么帮助？



57、现在很多人喜欢争权夺利，那权利是否可靠呢？为什么？

58、世间人最执著的就是感情，那感情是否可靠呢？为什么？

59、什么样的生活才真正快乐？有些人认为天界最快乐，于是希求天人的福报，这种想法正确吗？请具体剖析。

第 15 节课

60、明白轮回罪大恶极之后，我们应当做些什么？为什么？

61、地狱分为哪几种？为什么要了解地狱的痛苦？

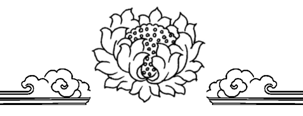
62、众合地狱、黑绳地狱、无滩河、剑叶林中分别有什么样的痛苦？我们平时应当如何忆念？你造过堕入地狱的业吗？今后有何打算？

第 16 节课

63、你听到经论中对地狱的描述后，有什么感觉？你相信地狱如此痛苦吗？为什么？

64、所有的痛苦中，最大的痛苦是什么？所有的安乐中，最大的安乐是什么？请说明理由。

65、关于地狱的痛苦程度，有些人想象不出来，你能否用比喻说明一下？世间上的任何一种痛



苦，是否能与地狱的痛苦相比？为什么？

66、为什么说地狱的受苦时间很漫长？地狱众生何时才能从中解脱？

67、地狱众生的痛苦是如何产生的？应当怎么样遣除？你平时是否行持过？

第 17 节课

68、旁生分为哪几类？它有什么样的痛苦？转生为旁生的因有哪些？我们作为佛教徒，应当怎样以悲心来维护所有的动物？

69、请归纳说明饿鬼有什么痛苦？这是什么因所感召的？受报的时间有多长？

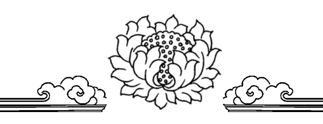
70、饿鬼就是世间人所说的“鬼”吗？如果受到鬼的侵扰，你会如何对待？

第 18 节课

71、很多人行持善法，目的就是为了升天，到天界享受无与伦比的快乐。这种做法正确吗？为什么？

72、天人在临死之前，会有哪些明显的死相？请一一说明。

73、为什么叫做“非天”？他们有什么样的痛苦？非天属于六趣中的哪一道？经论中有何不同的观点？



74、为了避免一再地流转轮回，我们应当如何精进？请以比喻形象地说明。

75、内道与外道所许的涅槃有什么不同？我们如何修行，才能得到究竟涅槃？

第 19 节课

76、我们什么时候才能获得七觉支？什么叫做七觉支？与七轮宝如何一一对应？我们凡夫人有必要修持这七种觉支吗？为什么？

77、智慧和禅定之间是什么关系？外道与内道在这方面有何差别？你是怎么样修持的？

78、什么是十四种无记法？佛陀对这些问题置而不答，是因为它没有意义，还是因为对方并非法器？请说明理由。从中你学到了什么？

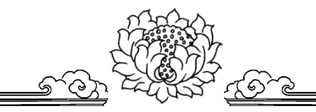
79、有些人不相信自己有来世，如何才能断除他的邪见怀疑？请具体说明。明白这个道理后，怎么样斩断轮回、脱离生死？

80、通达十二缘起有哪些功德？你自己对此有何体会？

81、什么是八正道？请一一解释。你的相续中有这些功德吗？为什么？

第 20 节课

82、八正道为什么立为“道”呢？通过修持八



正道，可以获得什么智慧？为什么说这种智慧涵摄了佛陀的所有教言？

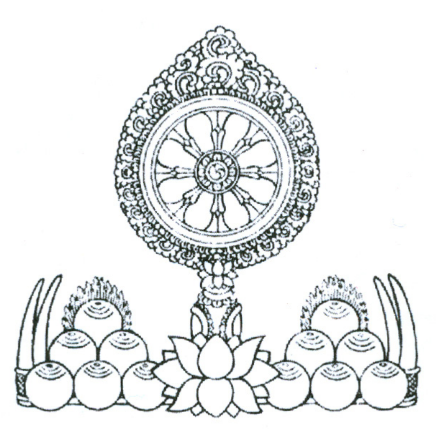
83、大小乘的经论中都说，在家人远远不如出家人，那依靠在家身份是否可以解脱？请说明理由。你对此有何想法？

84、在藏传佛教中，有些大成就者有妻子儿女，对此现象你如何看待？为什么？

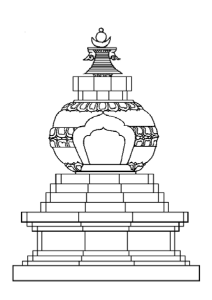
85、佛教中各种修法浩如烟海，短暂的人生中不可能一一修持，我们希求解脱者应该怎么办呢？请引用教证进行说明。

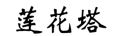
86、我们学完《亲友书》之后，应当如何回向？假如实在不会回向，那最好怎么做？为什么？

87、通过学习《亲友书》，你最大的收获是什么？接下来你有哪些打算？怎样具体落实到实际行动中？

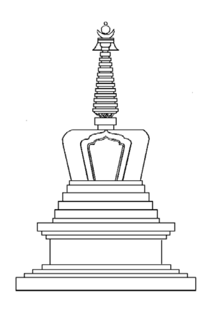


八大佛塔

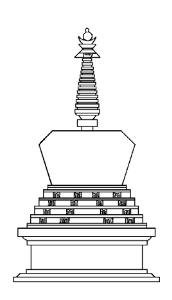




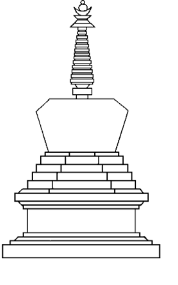
莲花塔



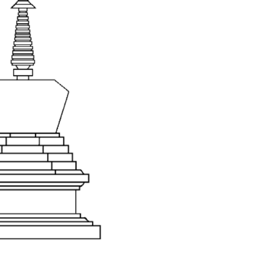
菩提塔



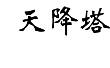
转法轮塔



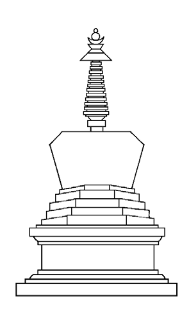
神变塔



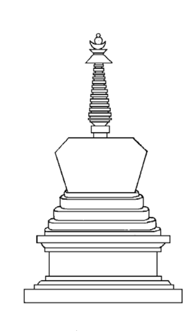




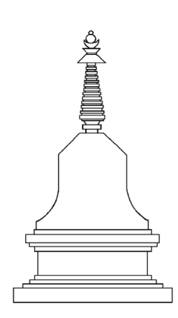
天降塔



和合塔



尊胜塔



涅槃塔